

元気アップなら講座（開催一覧）

北部地域包括支援センター

1コース 4 回の講座

コース	回数	実施日	講座タイトル及び内容	実施場所
I	1	5月23日（火）	フレイルを予防する運動	北福祉センター 2F 大会議室
	2	5月30日（火）	口腔ケアとお口のトレーニング 及び体操	北福祉センター 2F 大会議室
	3	6月 6日（火）	フレイルを予防する食事・体操	北福祉センター 2F 大会議室
	4	6月13日（火）	認知症予防・体操	北福祉センター 2F 大会議室
II	1	5月25日（木）	フレイルを予防する運動	平城西公民館 2F 大会議室
	2	6月 1日（木）	口腔ケアとお口のトレーニング 及び体操	平城西公民館 2F 大会議室
	3	6月 8日（木）	フレイルを予防する食事・体操	平城西公民館 2F 大会議室
	4	6月15日（木）	認知症予防・体操	平城西公民館 2F 大会議室
III	1	10月24日（火）	フレイルを予防する運動	北福祉センター 2F 大会議室
	2	10月31日（火）	口腔ケアとお口のトレーニング 及び体操	北福祉センター 2F 大会議室
	3	11月 7日（火）	フレイルを予防する食事・体操	北福祉センター 2F 大会議室
	4	11月14日（火）	認知症予防・体操	北福祉センター 2F 大会議室

開催時間：10時から11時30分まで（受付：9時45分から）

定員：コース I 20名
 コース II 15名
 コース III 20名