

元気アップなら講座（開催一覧）

伏見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24日（水）	初回説明＋運動	伏見地域ふれあい会館
	2	6月7日（水）	栄養講座＋運動	伏見地域ふれあい会館
	3	6月21日（水）	お口の話＋運動	伏見地域ふれあい会館
	4	7月5日（水）	運動＋生活コーディネーター	伏見地域ふれあい会館
II	1	5月25日（木）	初回説明＋運動	天理教榮布分教会
	2	6月8日（木）	栄養講座＋運動	天理教榮布分教会
	3	6月22日（木）	お口の話＋運動	天理教榮布分教会
	4	7月6日（木）	運動＋生活コーディネーター	天理教榮布分教会
III	1	9月13日（水）	初回説明＋運動	伏見公民館
	2	9月27日（水）	栄養講座＋運動	伏見公民館
	3	10月11日（水）	お口の話＋運動	伏見公民館
	4	10月25日（水）	運動＋生活コーディネーター	伏見公民館
IV	1	9月7日（木）	初回説明＋運動	あやめ池公民館
	2	9月21日（木）	栄養講座＋運動	あやめ池公民館
	3	10月5日（木）	お口の話＋運動	あやめ池公民館
	4	10月19日（木）	運動＋生活コーディネーター	あやめ池公民館

開催時間：10時から11時30分まで（受付：9時45分から）

定員：15名

開催方法：ZOOMでも参加可能（ハイブリッド形式）