

元気アップなら講座（開催一覧）

京西・都跡地域包括支援センター

1コース 3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	6月 7日（水）	今日からできる 元気に過ごすための健康講座	朱雀園二丁目集会所
	2	6月14日（水）	今日からできる 元気に過ごすための健康講座	朱雀園二丁目集会所
	3	6月21日（水）	今日からできる 元気に過ごすための健康講座	朱雀園二丁目集会所
II	1	6月13日（火）	今日からできる 元気に過ごすための健康講座	都跡公民館佐紀分館
	2	6月20日（火）	今日からできる 元気に過ごすための健康講座	都跡公民館佐紀分館
	3	6月27日（火）	今日からできる 元気に過ごすための健康講座	都跡公民館佐紀分館
III	1	7月13日（木）	いつまでも自立した生活を送る ためのフレイル予防の秘訣	七条西町記念集会所
	2	7月20日（木）	いつまでも自立した生活を送る ためのフレイル予防の秘訣	七条西町記念集会所
	3	7月27日（木）	いつまでも自立した生活を送る ためのフレイル予防の秘訣	七条西町記念集会所
IV	1	10月11日（水）	フレイルの悪循環に入らない ために（運動について）	京西公民館平松分館
	2	11月 8日（水）	オーラルフレイル 5つの効果体操	京西公民館平松分館
	3	12月13日（水）	フレイル予防に重要な 栄養素とは	京西公民館平松分館

開催時間：

I：13時30分から15時00分まで（受付：13時00分から）

II：13時30分から15時00分まで（受付：13時00分から）

III：10時00分から11時30分まで（受付：9時30分から）

IV：13時30分から15時00分まで（受付：13時00分から）

定員：15名程度

I：15名程度

II：15名程度

III：15名程度

IV：15名程度

※IVの1・2・3の内容は、入れ替わる可能性があります。