

元気アップなら講座（開催一覧）

若草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	11月22日（水）	運動指導	佐保ふれあい会館
	2	11月29日（水）	口腔ケア指導	佐保ふれあい会館
	3	12月 6日（水）	栄養指導	佐保ふれあい会館
II	1	2月14日（水）	運動指導	若草公民館
	2	2月21日（水）	口腔ケア指導	若草公民館
	3	2月28日（水）	栄養指導	若草公民館

開催時間：I-1, 2, 3 10時00分から11時30分まで（受付：9時30分から）
II-1, 2, 3 14時00分から15時30分まで（受付：13時30分から）

定員：15名