

## 元気アップなら講座（開催一覧）

三笠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	10月11日（水）	<運動編> 自宅でできる簡単なストレッチと筋トレについて。体力測定の実施	中部公民館
	2	10月18日（水）	<口腔編> 健康寿命を延ばす口腔ケア、口腔機能体操。	中部公民館
	3	10月25日（水）	<栄養編と通いの場の紹介> 高齢者のフレイルと栄養について いきいき百歳体操・生活支援コーディネーターの紹介	中部公民館
II	1	10月16日（月）	<運動編> 自宅でできる簡単なストレッチと筋トレについて。体力測定の実施	はぐくみセンター8階（保健所・教育総合センター）
	2	10月23日（月）	<栄養編> 高齢者のフレイルと栄養について	はぐくみセンター8階（保健所・教育総合センター）
	3	10月31日（火）	<口腔編と通いの場の紹介> 健康寿命を延ばす口腔ケア、口腔機能体操。いきいき百歳体操・生活支援コーディネーターの紹介	はぐくみセンター8階（保健所・教育総合センター）
III	1	11月 2日（木）	<運動編> 自宅でできる簡単なストレッチと筋トレについて。体力測定の実施	県立図書情報館
	2	11月 9日（木）	<口腔編> 健康寿命を延ばす口腔ケア、口腔機能体操。	県立図書情報館
	3	11月16日（木）	<栄養編と通いの場の紹介> 高齢者のフレイルと栄養について。 いきいき百歳体操・生活支援コーディネーターの紹介	県立図書情報館
IV	1	11月15日（水）	<運動編> 自宅でできる簡単なストレッチと筋トレについて。体力測定の実施	佐保川ふれあい会館
	2	11月22日（水）	<口腔編> 健康寿命を延ばす口腔ケア、口腔機能体操。	佐保川ふれあい会館
	3	11月29日（水）	<栄養編と通いの場の紹介> 高齢者のフレイルと栄養について。 いきいき百歳体操・生活支援コーディネーターの紹介	佐保川ふれあい会館

開催時間：10時00分から11時30分まで（受付：9時30分から）

定員：はぐくみセンター 15名

中部公民館 15名

県立図書情報館 15名

佐保川ふれあい会館 15名