

2025年度の教室内容（時間 10:00～12:00）

会場：足守公民館

開催日	内 容
4月1日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月13日（火）	3人に1人は腰痛持ち?! 今日から始める予防策
6月3日（火）	笑って! 考えて! ニュースポーツに挑戦
7月1日（火）	聞こえの講話 外部講師 「かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定）」※希望者のみ
8月5日（火）	意外に知らない! ? 食事にまつわるウソ・ホント
9月2日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方
10月7日（火）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
11月4日（火）	呼吸を改善して健康アップ!
12月2日（火）	みんなの知りたい! こころを元気にする方法
1月6日（火）	知ってお得! いろんな面から転倒予防を知ろう
2月3日（火）	知ろう! 学ぼう! シニアにあった食べる順番
3月3日（火）	深掘り! お口の体操で健康生活

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※当教室では医学的な健康診断を行っておりません。体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。

（運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください）

※教室の日程・内容は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。