

いつまでも元気に過ごせる身体を目指して

元気アップ教室

参加者
募集

～自宅でできる介護予防を学ぶ～

いつまでも自立した生活をおくるために、運動・口腔・栄養の専門職から、効果的な手法を学びます。みんなで楽しく、**元気アップ!**を目指しましょう。

10月～開催
秋コース

会場

日新小学校ランチルーム

時間

10時～11時半

申込締切

令和7年10月10日(金)

12月～開催
冬コース

会場

ゆめりあ 2階会議室

時間

10時～11時半

申込締切

令和7年11月28日(金)

日程等詳細は、裏面をご覧ください。

秋・冬コース いずれも ・費用 無料
・定員 各会場20名

65歳以上の方
どなたでも参加できます
(介護認定の有無は
問いません)

【申込先】

・新庄市成人福祉課 ②番窓口

☎ 0233-29-5809



秋コース プログラム

継続は力なり！

日 程	内 容
令和7年10月20日(月)	自宅でできる介護予防運動講座&体力測定
令和7年11月10日(月)	健康長寿をめざして✧ 低栄養を防ぐための栄養講座
令和7年11月17日(月)	おいしくもぐもぐ！ 介護予防のための歯・口腔講座
令和7年12月1日(月)	楽しく脳トレ🎵認知症予防講座

冬コース プログラム

みんなで続けて やる気アップ！

日 程	内 容
令和7年12月10日(水)	自宅でできる介護予防運動講座&体力測定
令和7年12月24日(水)	健康長寿をめざして✧ 低栄養を防ぐための栄養講座
令和8年1月14日(水)	やってみよう！「いきいき100歳体操」
令和8年1月21日(水)	おいしくもぐもぐ！ 介護予防のための歯・口腔講座
令和8年2月4日(水)	継続しよう👏「いきいき100歳体操」
令和8年2月25日(水)	楽しく脳トレ🎵認知症予防講座
令和8年3月4日(水)	「いきいき100歳体操」&体力測定

【各コース 注意事項】

- ・当日は動きやすい服装で参加の上、水分等を各自持参してください。
- ・参加できない日がある場合は、事前に成人福祉課までご連絡ください。