

# 令和6年度 かるやか元気塾 参加者募集

いつまでも健康に暮らせるように、高齢期の健康維持に必要なことを、体操や講義を通して学びましょう！

【会場・日程】 ★開催時間はいずれも 10:00～12:00

	登別市民会館	鷺別コミュニティセンター	観光交流センターヌプル
第1回	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)
第2回	6/11(火)	6/12(水)	6/13(木)
第3回	7/ 2(火)	7/ 3(水)	7/ 4(木)
第4回	9/ 3(火)	9/ 4(水)	9/ 5(木)
第5回	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)

## 【講義・実技の内容】

第1回	フレイルについて
第2回	運動について
第3回	栄養について
第4回	認知症について
第5回	飲み込み ・お口の健康について

## 【当日のスケジュール】

講義



実技(体力測定・調理・脳トレなど)



かるやか体操



【参加費】 無料

【対象】 65歳以上の登別市民

【定員】 各会場30人(先着順)

【持ち物】 マスク、タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装と靴

【申込方法】 5月1日(水)から5月17日(金)までに電話か  
下記の申込フォームによりお申し込みください

申し込み 登別市保健福祉部健康長寿グループ  
問い合わせ ☎0143-57-1075

申込フォーム

