

専門職と一緒に始める、元気であるための取り組み

令和7年度 ゆうゆう元気塾

各教室
先着50名程度
申込制

からだ測定①

8月29日(金)

13:30~15:00

筋力・体力の
測定をします

申込開始8月1日

食事と認知症

9月29日(月)

13:30~15:00

バランスの良い食事や
認知症についての講話です

申込開始9月1日

フレイルの予防

10月16日(木)

13:30~15:00

フレイルチェックと
からだづくりの体操です

申込開始9月16日

お口とからだ

11月6日(木)

13:30~15:00

口腔体操と
筋トレ体操を行います

申込開始10月15日

からだの動かし方

12月11日(木)

13:30~15:00

フレイルについての講話と
体操を行います

申込開始11月15日

からだ測定②

2月5日(木)

13:30~15:00

筋力・体力の
測定をします

申込開始1月15日

対象 浦安市在住の
60歳以上の方

場所 浦安市老人福祉センター(Uセンター)
2階 多目的ホール
浦安市東野1丁目9番1号

内容についてのお問い合わせ 浦安市高齢者包括支援課 047-712-6389

事前にお申し込みください

- ① Uセンター使用券のある方は現地で申込
- ② 使用券のない方はお電話で

浦安市老人福祉センター(Uセンター) 047-351-2096