

令和7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！

参加費
無料

■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	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)
第2回	6/10(火)	6/11(水)	6/12(木)
第3回	7/ 1(火)	7/ 2(水)	7/ 3(木)
第4回	9/ 2(火)	9/ 3(水)	9/ 4(木)
第5回	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)

※11～3月まで教室の開催を予定しています。詳細については、1回目にお知らせします。

■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

- ①講義
- ②かるやか体操
- ③実技(体力測定・調理・脳トレなど)

【対象】 65歳以上の登別市民

【定員】 各会場40人(先着順)

【持ち物】 筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装と靴、マスク

【申込方法】

5月1日(木)から5月16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

申込フォーム



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