

令和7年度 のぼそう!! 健康寿命教室

～開催予定のご案内です～

広報やホームページを要チェック!
お申込みをお待ちしております!
参加費:無料

○対象者:65歳以上の市民。
(ただし、要介護・要支援認定を受けていない人)

※事前申し込み必要

	日時	内容	広報とくしま掲載日	受付開始日・定員
第1回	6月2日(月) 10:00~11:00	「オーラルフレイル予防で健口長寿、高齢者のための熱中症対策」 講師:歯科衛生士他 場所:ふれあい健康館2階第1会議室	5月1日 (木)	5月1日(木) 8:30~ 先着40名
第2回	9月29日(月) 10:00~11:30	「フレイル予防! のぼそう健康寿命教室」 講師:理学療法士 場所:ふれあい健康館1階ホール ※医師から運動制限を受けてない人が対象です。	8月15日 (金)	8月15日(金) 8:30~ 先着40名
第3回	11月21日(金) 10:00~11:00	「食べてのぼそう! 健康寿命」 講師:管理栄養士 場所:ふれあい健康館2階調理実習室	10月1日 (水)	10月1日(水) 8:30~ 先着25名
第4回	R8年3月9日(月) 10:00~11:30	「生涯歩けるからだをつくるための運動」 講師:健康運動指導士 場所:ふれあい健康館1階ホール(予定) ※医師から運動制限を受けてない人が対象です。	R8年2月1日 (日)	R8年2月2日 (月) 8:30~ 先着40名

※各回募集定員に達し次第、受付終了します。

《お申し込み・お問い合わせ》

お申し込みはお電話 徳島市健康長寿課 健康づくり担当

☎ 088-621-5521

または徳島市ホームページよりご確認ください

