

令和5年度『男の元気ハツラツ教室』ご案内

参加お申込みありがとうございました。詳しい日程についてご案内いたします。

- ★ 会場：川井保健センター 集団指導室
 - ★ 時間：13時30分～15時30分頃
 - ★ 持ち物：室内用運動靴・飲み物 初日のみアンケート用紙記入
- *体調不良・悪天候などの日は、無理をしないでお休みOKです。

11月

	月 日	時 間	筋力アップ体操とフレイル予防講話等
1	11月 10日(金)	13:30~15:30	・身体チェック(血圧測定・姿勢チェック)
2	11月 17日(金)		・講話 フレイル予防(保健師)
3	11月 24日(金)		・筋力アップ体操

12月

4	12月 1日(金)	13:30~15:30	・筋力アップ体操
5	12月 8日(金)		・筋力アップ体操
6	12月 15日(金)		・講話 栄養のお話と調理実習(管理栄養士)
7	12月 22日(金)		・講話 お口の健康(歯科衛生士)

1月

8	1月 12日(金)	13:30~15:30	・筋力アップ体操
9	1月 19日(金)		・筋力アップ体操
10	1月 26日(金)		・筋力アップ体操

2月

11	2月 2日(金)	13:30~15:30	・筋力アップ体操
12	2月 9日(金)		・筋力アップ体操
13	2月 16日(金)		・身体チェック(血圧測定・姿勢チェック) ・筋力アップ体操

3月

14	3月 1日(金)	13:30~15:30	・身体チェック(血圧測定・姿勢チェック) ・筋力アップ体操 ・まとめ(健康運動指導士からの好評)
----	----------	-------------	--