

| 開催日 | 内容 |
|-----------|-------------------------|
| 4月21日（火） | フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！ |
| 5月19日（火） | ちょっと気になる、排尿障害のお話 |
| 6月16日（火） | しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます！ |
| 7月21日（火） | 知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番 |
| 8月18日（火） | 深掘り！お口の体操で健康生活 |
| 9月15日（火） | 見逃さないで！認知症の予備軍MCI |
| 10月20日（火） | 股関節が要！自分の足で歩き続けるために |
| 11月17日（火） | アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話 |
| 12月15日（火） | 調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍 |
| 1月19日（火） | いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室 |
| 2月16日（火） | 年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～ |
| 3月16日（火） | 声で若返り！お口と体の健康習慣 |

※当教室では医学的な健康診断を行っておりません。体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。（運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください）

※教室の日程・内容は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、教室は中止いたします。

※当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

※マスク着用は、個人の判断でお願いします。