

令和7年度

女性のための 元気づくり講座

女性に多い関節疾患や骨折・転倒の予防等を含めた、介護予防(元気づくり)について学びます。



日 程	内 容
9月26日(金)	講義(女性に特化した介護予防等の話) 体力・体組成測定
10月1日(水)	運動 骨密度測定(講座終了後に希望者のみ実施)
10月10日(金)	栄養・口腔ケア指導
10月14日(火)	運動
10月30日(木)	運動 体力・体組成測定



教室前後の**体力・体組成測定**で運動の効果を実感できます！

【時間】 13:30～15:00(初日・最終日は15:30まで)

【場所】 プラザ萬象(送迎はありません)

【定員】 30名(先着順)

※申込み多数の場合、これまで「女性のための元気づくり講座」に参加したことがない方を優先します。

【対象】 65歳以上の女性市民(要介護認定を受けていない方)

【申込み方法】 下記にご連絡いただくか、右記のQRコードからお申し込みください。

【申込み期限】 9月19日(金)

参加費
無料



<申込み・問合せ> 敦賀市役所長寿健康課 地域包括支援センター「長寿」

電話：22-8181