

男性のための 元気づくり講座

令和8年度



男性に知ってほしい生活習慣病等についての講義や運動・栄養・口腔ケアを中心とした内容の講座を開催します。



日 程	内 容
7月 7日(火)	講義（生活習慣病や介護予防等についての話） 体力・体組成測定
7月14日(火)	栄養・口腔ケア指導
7月16日(木)	運動
7月30日(木)	運動
8月12日(水)	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】 松原コミュニティセンター（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「男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歳以上の男性市民（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、右記コード（申込フォーム）を読み取り、お申し込みください。

【申込み期限】 6月30日（火）まで

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