

令和8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）についての栄養、口腔ケア、運動を中心とした内容の講座です。



日 程	内 容
10月 1日(木)	講義（女性に特化した介護予防等についての話） 体力・体組成測定
10月 9日(金)	栄養・口腔ケア指導
10月22日(木)	運動 骨密度測定（講座終了後に希望者のみ実施）
11月 4日(水)	運動
11月18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】 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】 9月24日（木）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