

# 令和6年度のばそう!!健康寿命教室

～開催予定のご案内です～

広報やホームページを要チェック!  
お申込みをお待ちしております!  
参加費：無料

○対象者：65歳以上の市民。  
(ただし、要介護・要支援認定を受けていない人)

※事前申し込み必要

	日時	内容	広報とくしま掲載日	受付開始日・定員
第1回	<b>8月26日(月)</b> 10:00~11:00	「オーラルフレイル予防で健口長寿！」 講師：保健師、歯科衛生士 場所：ふれあい健康館2階第一会議室	7月15日 (月)	7月16日(火) 8:30~ 先着40名
第2回	<b>9月9日(月)</b> 10:00~11:30	「フレイル予防!のばそう健康寿命教室」 講師：理学療法士 場所：ふれあい健康館1階ホール ※医師から運動制限を受けてない人が対象です。	8月1日 (木)	8月1日(木) 8:30~ 先着40名
第3回	<b>11月8日(金)</b> 10:00~11:00	「元気で長生き!上手なたんぱく質の摂り方」 講師：管理栄養士 場所：ふれあい健康館2階調理実習室	10月1日 (火)	10月1日(火) 8:30~ 先着25名
第4回	<b>12月9日(月)</b> 10:00~11:30	「健康寿命をのばす筋肉づくりのための運動」 講師：健康運動指導士 場所：ふれあい健康館1階ホール ※医師から運動制限を受けてない人が対象です。	11月15日 (金)	11月15日(金) 8:30~ 先着40名

※各回募集定員に達し次第、受付終了します。



お申し込みはお電話

徳島市健康長寿課 健康づくり担当

☎ **088-621-5521**

または徳島市ホームページよりご確認ください



トクシィ