

生き生きワクワク健康教室（将監）

- 対 象 : 65歳以上の方
 ● 日 時 : 2025年9月4日（木）から計10回開催
 ● 場 所 : 将監市民センター 1階 ホール
 ● 参 加 : 無料
 ● 定 員 : 先着25名 お申し込みが必要です

	日時	テーマ・内容	講師
①	9月4日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「歩き方セミナー」	明治宅配センター 太白仙台北店
②	9月18日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「お口の中の健康」	DH・STATION 歯科衛生士
③	10月16日（木） 14:00～15:00	フレイル予防運動 「楽しく体を動かそう」	仙台リハビリテーション 専門学校 理学療法士
④	10月23日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「骨粗鬆症に ならないために」	明治宅配センター 太白仙台北店
⑤	11月6日（木） 14:00～15:00	フレイル予防運動 「健康運動をしよう」	仙台リハビリテーション専門学校 理学療法士
⑥	11月20日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「ロコモとフレイル」	明治宅配センター 太白仙台北店
⑦	12月4日（木） 14:00～15:00	認知症教室 「認知症と睡眠」	明治宅配センター 太白仙台北店
⑧	12月18日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「栄養・運動」	特別養護老人ホーム 愛泉会 管理栄養士
⑨	令和8年1月15日 （木） 14:00～15:00	フレイル予防 「楽しく体を動かそう」	仙台リハビリテーション 専門学校 理学療法士
⑩	令和8年2月5日 （木） 14:00～15:00	フレイル予防 「歩き方と病気予防」	明治宅配センター 太白仙台北店

持ち物

- 上履き（運動しやすいもの） ● 飲み物（水分補給）
 ● タオル（汗拭き用）

【問い合わせ・申し込み】 ※体を動かすので、動きやすい服装でお越しください
 将監地域包括支援センター

