

令和6年度（諸事情により、変更の可能性あり）

「のういよく☆アツフ教室」

（内容）フレイル（虚弱）予防の為の栄養・運動・口腔指導
血圧・体重・体脂肪等・握力・バランス測定・各種体験会
MCI（軽度認知障害）を知る、改善対策を学び・実践する
市内活動拠点の紹介・入会支援

（対象）生涯現役を目指す65歳以上の越前市在住者

（会場・参加費）・市民プラザたけふ3階 1回200円

（日程）水曜日・受付10時～終了12時前（全10回）

6/5 体力測定	6/12 栄養講座	6/19 口腔講座	6/26 ふまねっと
7/3 認知症講座	7/10 心理学講座	7/17 脳トレ講座	7/24 体力測定
7/31 ノルディック	8/7 総合評価	*8月～ 他教室体験	

（運営者・問合わせ）NPO法人 福祉医療等連携交流協会
健康運動指導士 吉川智子090-1315-7741

（申し込み） 越前市長寿福祉課 22-3784