

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階会議室・1回200円

（日程）水曜日・受付10時～終了12時前（全10回）

9/4 体力測定	9/11 栄養講座	9/18 口腔講座	9/25 脳トレ講座
10/2 認知症講座	10/9 ふまねっと	10/16 心理学講座	10/23 体力測定
10/30 ノルディック	11/6 総合評価	*11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