

令和6年度(安全の為、降雪具合により日程変更します)

# 「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)シピィ2階・1回200円

(日程)水曜日・受付10時～終了12時前(全10回)

12/4 体力測定	12/11 心理学講座	12/18 口腔講座	12/25 栄養講座
1/8 認知症講座	1/15 ふまねっと	1/22 ノルディック	1/29 脳トレ講座
2/未定 体力測定	2/未定 総合評価	3月水曜日 積雪予備日	3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