

元気に歳を重ねたいあなたに。

アクティブ エイジング教室

測定や体験を楽しみながら、自分の体を振り返り、
元気で楽しい毎日をサポートします。
これからの健康づくりについて、一緒に考えてみま
せんか？

全4回

体験型
プログラム



第1回

栄養 (管理栄養士)



- ・元氣をつくる
食事のポイント
- ・体組成測定
- ・フレイルチェック

第2回

運動 (理学療法士)



- ・動きやすい体づくりの
ポイント
- ・バランスチェックなど
- ・自宅でできる運動の紹介

第3回

口腔

(歯科医師、
歯科衛生士、
言語聴覚士)



- ・口腔機能チェック
- ・お口の体操の実践
- ・お口の渇きとトラブル予防

第4回

聞こえ

(言語聴覚士)



- ・聞こえのチェック体験
- ・ヒアリングフレイルとは？
- ・補聴器、受診のタイミング

📍 こんな方におすすめです

- ✓ 最近、体力の低下が気になる
- ✓ 健康づくりを始めたい
- ✓ いつまでも元気に過ごしたい
- ✓ 人と交流する機会を増やしたい

様々な体験を通して知り、
いつまでも **元氣** に
いきいき と過ごしましょう！

日程など
詳細は
裏面へ

お申込み・ご相談窓口

平日 8:30～17:15

0896-28-6147

四国中央市 長寿支援課 地域包括支援センター



こちらからも
お申込み
できます



4回全てにご参加いただける方を
優先させていただきます



※ しこちゅ〜ホールコース
募集終了しました

しこちゅ〜ホール

ユーホール



第1回 9/17(木)

第1回 11/6(金)



第2回 10/1(木)

第2回 11/13(金)



第3回 10/8(木)

第3回 11/20(金)



第4回 10/29(木)

第4回 11/27(金)

〈対象〉市内在住の65歳以上の方

〈定員〉各回30名

※応募者多数の場合は抽選
【10/23(金)申込締切】

〈時間〉13:30～15:00

〈持ち物〉動きやすい服装、筆記用具、飲み物

お申込み・ご相談窓口

四国中央市 地域包括支援センター

☎ 0896-28-6147



こちらからも
お申込み
できます