

専門職と一緒に始める、元気であるための取り組み

# 令和8年度 ゆうゆう元気塾

各教室  
先着50名程度  
申込制

## からだ測定①

8月27日(木)

13:30~15:00

筋力・体力の  
測定をします

申込開始8月1日(土)

## 食事と認知症

9月30日(水)

13:30~15:00

バランスの良い食事や  
認知症についての講話です

申込開始9月1日(火)

## フレイルの予防

10月29日(木)

13:30~15:00

フレイルチェックと  
からだづくりの体操です

申込開始10月1日(木)

## お口とからだ

11月19日(木)

13:30~15:00

口腔体操と  
筋トレ体操を行います

申込開始11月2日(月)

## からだの動かし方

12月10日(木)

13:30~15:00

フレイルについての講話と  
体操を行います

申込開始11月16日(月)

## からだ測定②

2月4日(木)

13:30~15:00

筋力・体力の  
測定をします

申込開始1月15日(金)

**対象** 浦安市在住の  
60歳以上の方

**場所** 浦安市老人福祉センター(Uセンター)  
2階 多目的ホール  
浦安市東野1丁目9番1号

### 事前にお申し込みください

① Uセンター使用券のある方はUセンター窓口で申込

② 使用券のない方はお電話で

浦安市老人福祉センター(Uセンター) 047-351-2096