

フレイル予防教室のお知らせ

フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。

早めに気づいて適切に対処することで、健康な状態に戻ることができます。

- **と ころ** 八竜改善センター
- **定 員** 35人
- **対 象 者** 65歳以上の方
- **講 師**
 - ・運動編 久米 裕氏 (作業療法士)
 - ・口腔編 浅野 素子氏 (歯科衛生士)
 - ・お薬編 岸田 彰氏 (薬剤師)
 - ・栄養編 藤田 奈々 (町管理栄養士)
- **申込期限** 6月12日
- **申込方法** 電話 (☎83-5555)

	期 日	時 間	内 容
1	6月23日	10時～11時30分	運動編①
2	6月30日		運動編②
3	7月14日	10時～11時	栄養編
4	7月21日	10時～11時30分	運動編③
5	8月18日		運動編④
6	8月25日	10時～11時	口腔編
7	9月8日	10時～11時30分	運動編⑤
8	9月15日	10時～11時	お薬編
9	9月29日	10時～11時30分	運動編⑥
10	10月20日		運動編⑦
11	11月17日		運動編⑧
12	12月8日		運動編⑨



無料相談会のお知らせ

秋田なまはげの会出張相談会～お金や暮らしの相談会～

開 催 日	6月24日
開催時間	13時～16時 (相談者1組に対し、1時間程度)
会 場	保健センター
相 談 員	秋田なまはげの会 相談アドバイザー
申込方法	電話またはQRコードからお申し込みください。



コーヒーサロンじよもんの会

町のミュージカルやコーラス指導など、音楽活動に携わっている近藤美紀さんをお招きしてみなさんと一緒に楽しい時間を過ごしたいと考えています。お気軽にご参加ください。

と き 6月5日 10時30分～
※健康相談は9時30分～11時30分

と ころ 琴丘地域拠点センター

クアオルトコーナー

ウォーキング情報

日曜ウォーキング

- **と き** 6月7日 9時～
- **コース (集合場所)**
釜谷浜サンセットコース
(釜谷浜海水浴場炊事場)

- **と き** 6月21日 9時～
- **コース (集合場所)**
琴丘クアの古道コース
(ことおか中央公園入り口駐車場)

秋田犬マサとウォーキング

- **と き** 6月28日 9時～
- **コース (集合場所)**
琴丘クアの古道コース
(ことおか中央公園入り口駐車場)



クアオルト運動教室

楽しく貯筋体操教室

- **と き** 6月8日、6月23日
10時～
- **と ころ** ゆめろん
- **入館料** 500円
- **定 員** 各日10人
- **持ち物** タオル、運動靴、飲み物

電話またはQRコードからお申し込みください。

