

令和6年度 フレイル予防体操教室 日程表

	日程	時間	場所	内容
1	9月9日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	オリエンテーション、ヘルスチェック(血圧測定、問診)、体力測定
2	9月30日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、体力測定、集団指導(個別指導)《準備期》
3	10月7日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、集団指導(個別指導)《準備期》
4	10月21日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、集団指導(個別指導)《準備期》
5	10月28日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、集団指導(個別指導)《準備期》
6	11月11日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、集団指導(個別指導)《トレーニング期》
7	11月18日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、集団指導(個別指導)《トレーニング期》
8	11月25日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、集団指導(個別指導)《トレーニング期》
9	12月2日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、集団指導(個別指導)《トレーニング期》
10	12月9日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、集団指導(個別指導)《トレーニング期》
11	12月16日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、体力測定
12	12月23日(月)	13:30~15:00	ほのぼの ひだまりホール	ヘルスチェック、体力測定結果説明、今後について

*運動を中心とした教室ですが、今年度から栄養、口腔についても予防の話を取り入れる予定です。