

65歳から始める!

しっかり貯筋教室

内容

下肢筋力・バランス能力増進のための運動実技
ロコモティブシンドロームや認知症についての講話
栄養バランスについての講話 など

対象

65歳以上の市内在住の方で
要介護・要支援認定を受けていない方

令和5年度 日程表

コース	曜日・時間	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	申込み開始
1	金曜・午前	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	4/3 9:30~
2	月曜・午後	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	5/7 9:30~
3	火曜・午前	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	7/3 9:30~
4	月曜・午前	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	8/3 9:30~
5	木曜・午前	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	9/4 9:30~
6	月曜・午前	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	10/3 9:30~
7	火曜・午前	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	12/7 9:30~
8	木曜・午前	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	1/7 9:30~



- ・1コース全5回の教室です。
- ・費用は無料です。

申込み・問い合わせ

宇都宮市保健センター（トナリエ宇都宮9階）
☎ 028-627-6666 水曜・祝日は休館日
※無料の駐車場はありません