



オンライン × 介護予防教室



夏でも頑張る
あなたを応援!

オンラインツールを使って自宅で介護予防を一緒に始めてみませんか？

おうちDE元気応援タイム

☑️ 介護が必要な生活にならないための生活習慣や食事ポイント、運動について学びたい！

☑️ オンラインツールを使ってみたい！

1コース 7回

午前10時～11時30分

7月7日	健康チェック／オンラインツールの基本操作／筋力運動	保健センター
7月14日	オンラインツールを使って自己紹介／フレイル講話／自宅運動	自宅
7月21日	自身の健康づくりについて／認知症講話／脳トレ運動 等	自宅
7月28日	食事で気を付けていること／食事バランス講話／ラジオ体操 等	自宅
8月6日	オーラルフレイル講話／正しい歯みがき講話，お口の体操	自宅
8月18日	これまでの振り返り／ロコモティブシンドローム講話／下肢筋力運動	自宅
8月25日	健康チェック／有酸素運動，コグニサイズ／まとめ	保健センター



💡 教室参加にあたっては、デジタル機器（スマートフォン，パソコン）の準備が必要となります。

対象 介護認定を受けておらず，運動制限のない65歳以上の市民 先着15名

申込 6月4日午前9時30分より電話または右の二次元コードよりお申込みください。



📞 お問い合わせ 宇都宮市保健センター（トナリエ宇都宮9階）

☎️ 028-627-6666 午前9時～午後5時（休館日：水曜日，祝休日）

※ 無料駐車場はありませんのでご了承ください。