■フレイル予防講座

	内容	日程	時間	開催場所	定員	対象・その他
第1回	①健康チェック （脳年齢測定、血管年齢測定など） ②個別健康相談	12/8(火)	13:30～14:30、 14:30～15:30	豊科公民館	各10人程度 (初めての人優先)	【対　　象】 第1回目健康チェックと第2回目フレイル予防講座の両日とも参加できる概ね65歳以上の市民。 【費　　用】 無料 【申込期間】 10/22(木)～11/18(水) 【申込方法】 希望する会場・時間を包括支援担当へ Tel 71-2474
		12/17(木)		穂高保健センター		
		12/21(月)		三郷公民館		
第2回	①フレイル予防講座 ②健康チェック結果返却	1/20(水)	13:30～15:00	市役所 4F　大会議室		【対　　象】 第1回目参加者全員

■お口いきいきアップ教室(豊科)

内容	日程	時間	開催場所	定員	対象・その他
加齢とともに現れる口の機能の改善方法を含め、口の健康について学ぶ	11/11(水) ～ 12/16(水) 全6回	13:30～15:00	豊科公民館	10人程度	【対　　象】 概ね65歳以上の市民。 【申込期間】 10/22(木)～11/18(水) 【申込方法】 包括支援担当へ　Tel 71-2474