

令和7年度（諸事情により、変更の可能性あり）

「のういよく☆アッフ教室」

（内容）フレイル（虚弱）予防の為の栄養・運動・口腔指導
血圧・体組成計による身体機能評価と認知機能評価
MCI（軽度認知障害）を知る、改善対策の学び・実践
体験講座・市内活動拠点の紹介・入会支援

（対象）生涯現役を目指す65歳以上の越前市在住者

（会場・参加費）・市民プラザたけふ3階 1回200円

（日程）**水曜日・受付9時半～終了11時半（全10回）**

6/4 測定日	6/11 認知症講座	6/18 口腔講座	6/25 栄養講座
7/2 脳トレ講座	7/9 心の健康講座	7/16 ふまねっと	7/23 測定日
7/30 ノルディック	8/6 総合評価	*8月～ 他教室体験	

（運営者・問合わせ）NPO法人 福祉医療等連携交流協会
健康運動指導士 吉川智子090-1315-7741

（申し込み） 越前市長寿福祉課 22-3784