

令和7年度（諸事情により、変更の可能性あり）

「のういよく☆アツフ教室」

（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階会議室・1回200円

（日程）水曜日・受付9時半～終了11時半（全10回）

9/3 測定日	9/10 認知症講座	9/17 口腔講座	9/24 栄養講座
10/1 脳トレ講座	10/8 心の健康講座	10/15 ふまねっと	10/22 測定日
10/29 ノルディック	11/5 総合評価	*11月～ 他教室体験	

（運営者・問い合わせ）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