

令和7年度（年間40回開催 越前市の教室です）

「男の貯筋講座」

毎週月曜日・継続教室（定員先着20名）

（内容）**体組成計による身体機能評価と認知機能評価**

血圧・体力測定（年3回）実施

体幹・自重トレーニング中心の運動＋脳トレ

栄養・口腔講座・他者と交流・音読

（対象）65歳以上の市内在住の男性

（会場・参加費）シピィ2階・1回100円

（日程）毎週 月曜日・10時15分～11時45分

4月7・14 21・28	5月12 19・26	6月2・9 16・23・30	7月7 14・28	8月4 18・25	9月1・8 22・29
10月6 20・27	11月 10・17	12月1・8 15・22	1月 19・26	2月2 9・16	3月2・9 16・23

（運営者・申し込み）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

越前市長寿福祉課 委託事業 22-3784