

元気アツプ教室 in おおほ

様々な分野の専門講師が、あなたの健康をサポートします！
講話と実践でと楽しく学びましょう。

参加費無料
定員 20名

対 象

65歳以上のつくば市民の方

時 間

13時30分～15時30分（受付 13時～）

場 所

1回目、3回目、4回目、5回目
大穂交流センター 2階研修室
（筑穂1-10-4）
2回目
吉沼交流センター 1階多目的室
（吉沼790）



実施日	内容	場所	講師
1回目 9/17（木）	フレイル予防の話	大穂	大穂地域包括支援センター職員
2回目 10/15(木)	フレイル予防の話	吉沼	大穂地域包括支援センター職員
3回目 11/19(木)	運動の話＋実践	大穂	理学療法士
4回目 12/17(木)	運動の話＋実践	大穂	作業療法士
5回目 1/21（木）	栄養の話	大穂	栄養士

※1回目と2回目は同じ内容です。どちらかにご参加ください。
※単発での参加も可能です。
※3回目、4回目は動きやすい服装、履物でお越しください。

申込み・問合せ先（8/3(月)から電話または以下のフォームよりお申込みください）

▼ お電話はこちらから
大穂地域包括支援センター
 029-869-9527
（平日 8時30分～17時15分）

▼ お申込みフォームはこちらから


障害がある方で配慮が必要な場合はお申し出ください