

フラチオおやじ道場



受講者
募集

2025/02/03 12:00

調理実習や運動、脳トレなどを通じて、男性がこれからも元気でいきいきとした生活を送るための秘訣を学びましょう！！

◇対 象：かほく市在住65歳～おおよそ80歳の男性

◇定 員：20名程度

◇日 時：7月31日（金）～12月25日（金）全6回
10時～13時30分頃

※場所・内容は裏面の日程表をご覧ください

◇持ち物：水分補給用の飲料、タオル、内履きズック、筆記用具
※調理実習時：エプロン、三角巾、マスク

◇参加費：毎回500円（食事代等になります）

◇申込方法：かほく市電子申請サービスまたは電話で申し込み

◇申込締切：7月24日（金）

※送迎はありませんので、各自で会場までお越しください

＜申込・問い合わせ先＞かほく市長寿介護課
電話：283-7150



←電子申請
はこちら



フランチおやし道場日程表



全日程 10：00～13：30の開催予定です

	月 日	内 容	場 所
1	7月31日 (金)	<運動> 体力測定をして自身の体力を知ろう！ <栄養> 調理実習①	ほのぼの健康館2階 リハビリ室・ 栄養実習室
2	8月28日 (金)	<運動> マシンを体験しよう！ ウォーキングのすすめ！ <栄養> お弁当を食べるときの工夫 (お弁当を食べます)	かほく市 総合体育館
3	9月25日 (金)	<社会参加> 脳トレ・カードゲームで 脳を活性化！ <栄養> 調理実習②	ほのぼの健康館2階 リハビリ室・ 栄養実習室
4	10月23日 (金)	<社会参加> フレイル予防のための栄養講座 <栄養> お弁当を食べるときの工夫 (お弁当を食べます)	ほのぼの健康館2階 リハビリ室
5	11月27日 (金)	<運動> モルックを体験しよう！ <栄養> 調理実習③	かほく市役所 2階大集会室 ほのぼの健康館2階 栄養実習室
6	12月25日 (金)	<社会参加> 人生会議 ゲームを通して “自分らしい生き方”を伝え合おう <栄養> 調理実習④	ほのぼの健康館2階 リハビリ室 栄養実習室

※内容は予定です。都合により変更となることもありますので、ご了承ください。