

# ＊＊めざせ！健康教室＊＊

1月～3月 第1・3火曜日

Aクラス 13：30～14：10

Bクラス 14：30～15：10

回	日程	テーマ	内容
1	1月5日	フレイル予防について	イレブンチェック・指輪っかテスト 握力・片足立ち測定 / 個人目標の設定
2	1月19日	食生活を見直そう	食事記録 / バランス良く食べるコツ 自宅トレーニング紹介
3	2月2日	誤嚥性肺炎予防	誤嚥性肺炎の予防について 口腔機能チェック / 口の体操紹介
4	2月16日	筋肉を減らさない 食べ方	1日に必要な食事量・たんぱく質量について 自宅トレーニング紹介
5	3月2日	口腔内衛生	口腔内衛生について 口の体操紹介
6	3月16日	まとめのお話	最終日評価(各種チェック) 個人目標の振り返り