

令和6年度 大分市民健康づくり：「フォローアップ・アルファ日程」

【フォローアップ・アルファ（3回集中）】

No.	内容	期日：時間（13：30～16：00）	場所
A-1	ハピネット体操・フレイル予防体操等	令和6年 6月13日（木）	植田公民館集会室
A-2	脳刺激体操・全身運動等	6月20日（木）	植田支所（健康増進エリア）
A-3	学習発表会・実技演習	6月27日（木）	植田公民館集会室
B-1	フレイル予防講話・実技（椅子バージョン等）	7月17日（水）	鶴崎公民館集会室
B-2	栄養講話・実技（椅子バージョン等）	7月24日（水）	鶴崎支所（健康増進エリア）
B-3	口腔講話・実技演習	8月 7日（水）	鶴崎公民館集会室
C-1	体力測定講座	8月19日（月）	鶴崎支所 （健康増進エリア）
C-2		8月26日（月）	
C-3		9月 2日（月）	
D-1	ハピネット体操・フレイル予防体操等	10月 3日（木）	植田支所（健康増進エリア）
D-2	脳刺激体操・全身運動等	10月10日（木）	南大分公民館（研修室1・2）
D-3	学習発表会・実技演習	10月17日（木）	植田支所（健康増進エリア）
E-1	ハピネット体操・フレイル予防体操等	12月 5日（木）	大分中央公民館大会議室 （荷揚複合施設）
E-2	脳刺激体操・全身運動等	12月11日（水）	保健所6階大会議室
E-3	学習発表会・実技演習	12月18日（水）	保健所6階大会議室
F-1	フレイル予防講話・実技（椅子バージョン等）	令和7年 1月16日（木）	南大分公民館（研修室1・2）
F-2	栄養講話・実技（椅子バージョン等）	1月23日（木）	植田支所（健康増進エリア）
F-3	口腔講話・実技演習	1月30日（木）	南大分公民館（研修室1・2）
G-1	体力測定講座	3月 3日（月）	東部公民館 大会議室AB
G-2		3月10日（月）	
G-3		3月17日（月）	

※ フォローアップ・アルファ（3回集中）講座は3日間出席を基本といたします

※ ラジオ体操会 6月2日（日） 6：30 大道小学校グラウンド（雨天体育館）

※ 大分市民健康づくり指導者協議会 総会

令和6年4月18日（木） 14:00～ コンパルホール 文化ホール