## 令和７年度　大分市民健康づくり：「フォローアップ日程」

**【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 | フレイル予防講話・ビック４・ボール・タオル等 | 令和　７年　７月　３日（木） | 大在支所（健康増進エリア） |
| A-2 | 栄養講話・ハピネット・フレイル予防体操 | ７月１０日（木） | 鶴崎支所（健康増進エリア） |
| A-3 | 口腔講話・全身運動・グループワーク等 | ７月１７日（木） | |
| B-1 | フレイル予防講話・ビック４・ボール・タオル等 | ８月２０日（水） | 稙田支所（健康増進エリア） |
| B-2 | 栄養講話・ハピネット・フレイル予防体操 | ８月２７日（水） | 南大分公民館（集会室） |
| B-3 | 口腔講話・全身運動・グループワーク等 | ９月　３日（水） | 南大分公民館（集会室） |
| C-1 | 体力測定講座（筋力トレーニング・ビック４等） | １０月　８日（水） | 稙田支所（健康増進エリア） |
| C-2 | 体力測定講座（筋力トレーニング・ビック４等） | １０月１５日（水） | |
| C-3 | 体力測定講座<br>（体のメンテナンス・リハビリテーション等） | １０月２２日（水） | 南大分公民館（集会室） |
| D-1 | フレイル予防講話・ビック４・ボール・タオル等 | １２月　４日（木） | 保健所　６階 |
| D-2 | 栄養講話・ハピネット・フレイル予防体操 | １２月１１日（木） | いきいき健康館 |
| D-3 | 口腔講話・全身運動・グループワーク等 | １２月１７日（水） | いきいき健康館 |
| E-1 | フレイル予防講話・ビック４・ボール・タオル等 | 令和　８年　２月　４日（水） | 大南支所（健康増進エリア） |
| E-2 | 栄養講話・ハピネット・フレイル予防体操 | ２月１２日（木） | |
| E-3 | 口腔講話・全身運動・グループワーク等 | ２月１９日（木） | |

※　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

※　講座Ａ・Ｂ・Ｄ・Ｅについてはボールとタオルをお持ちください

※　体力測定講座で測定方法の再確認