

シニア世代の

参加者募集

元気もりもり教室

フレイルについて学ぶ教室です！楽しく貯“筋”運動始めませんか？

日付・時間

内容・講師

- | | | |
|---|-------------------------|--------------------------------------|
| ① | 6月1日(月)
10:00~11:30 | 「健康長寿の鍵!フレイル予防講座」
地域包括支援センター保健師 等 |
| ② | 6月18日(木)
10:00~11:30 | 「オーラルフレイルの講話」
歯科衛生士 上岡 知恵氏 |
| ③ | 6月26日(金)
10:00~11:30 | 「フレイル予防運動」
作業療法士 寺田 圭甫氏 |

* 3回とも参加をお願いいたします。

会場

静和地区公民館
(岩舟町静和 2170-1)

持ち物

タオル、飲み物、筆記用具、
動きやすい服装・室内用運動靴

申し込み

下記までお電話にてご連絡ください。

申込み締切 5月15日(金)まで

対象者

65歳以上

運動制限のない方

定員

20名

参加費

無料

申し込み
お問い合わせ

岩舟地域包括支援センター (岩舟総合支所内)

☎ 0282 (55) 7782