

# フレイル\*予防

\*フレイル:虚弱。高齢になることで体力や精神力が衰える状態



## 楽し講座



新型コロナウイルスの影響で閉じこもりがちな生活になっていますが、体力が低下しないよう、一緒に楽しく頭と体を動かしていきましょう

場所:大豆戸地域ケアプラザ

2F 多目的ホール

令和5年 4/16(日) 5/21(日) 6/11(日)

7/16(日) 9/17(日) 10/15(日) 11/19(日)

12/17(日) 令和6年 2/18(日) 3/17(日)

13:30~15:00

内容:体操(各回 20 人ずつで十分間隔を取って行います)

費用:無料

- 動きやすい服装でお越しください
- 各回ともマスク・飲み物をお持ちください

要予約

お申込み・お問合せ:大豆戸地域ケアプラザ 432-4911