

# 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



閉じこもりがちな生活になっていませんか？

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6年 4/21(日) 5/19(日) 6/16(日)

7/21(日) 9/15(日) 10/20(日)

11/17(日) 12/15(日)

令和7年 2/16(日) 3/16(日)

13:30~15:00

内容:体操(各回 25 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
- 飲み物をご用意ください

要予約

お申込み・お問合せ:大豆戸地域ケアプラザ 432-4911