

令和7年度

GOGO健康

介護予防事業

★フレイル…虚弱：高齢になることで体力や精神力が衰えること

フレイル予防講座

場所：大綱中学校コミュニティハウス 研修室
(港北区大倉山3丁目40-2)

時間：10:00～11:30

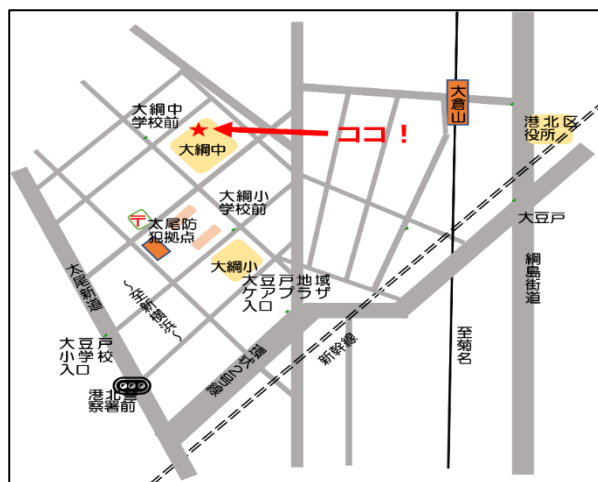
対象：高齢者(なるべく4回とも出席できる方)

費用：無料(要)申込(先着20名)

申込受付：8月8日(金)～

持ち物：筆記用具
動きやすい服装
必要な方はお飲み物

〈日程〉



月日	講座名	講師
9月8日(月)	姿勢改善と筋力トレーニング	三村良輔 背骨コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー
9月24日(水)	栄養講座	石川静詠 管理栄養士
10月2日(木)	口腔講座	安田加代子 歯科衛生士
10月13日(月・祝)	姿勢改善と筋力トレーニング	三村良輔 背骨コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー

●体調の悪い場合は参加を見合わせてください。

お申込み・お問合せ 大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911

担当：小平・福井

協力：大綱中学校コミュニティハウス