

GoGo 健康・介護予防教室



フレール！フレール！フレール！は、横浜市のフレール予防取組推進の愛称です。

～フレール！フレール！フレール！～

(全3回)



7/17

(水)

ラジオ体操

城村 伊紗子 先生
ラジオ体操 2級 指導士

諸事情により**延期しました**
日程が決まりましたら
ご案内します



(水)

と試食会

宅配クック123

低栄養予防の講座のあと、配食弁当の試食会。
しっかり食べて体力作りしましょう。



場 所: 市営本郷台住宅 集会所

時 間: 10:00～11:30

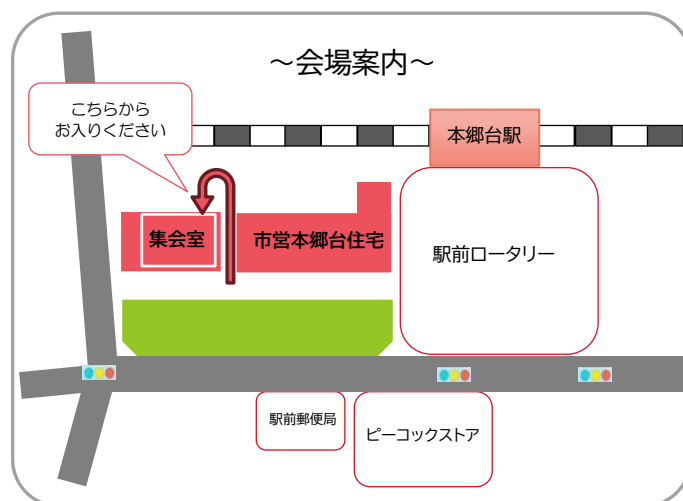
対 象: 60 才以上のかた

*3回参加できる方を優先致します。

定 員: 先着 20 名(6/1 受付開始)

参加費: 7/31 のみお弁当代 300 円

持 ち物: 運動靴 飲み物



◇◆◇お問合せ/お申込み先◇◆◇

小菅ヶ谷地域ケアプラザ ・小野

TEL:896-0471