

令和8年度

【男性限定】

参加費無料

フレイル予防講座(全4回)

～最終回は大人気！ 崎陽軒 工場見学ツアー～

地域で元気に暮らし続けるために欠かせない「フレイル予防」を男性同士で楽しく学ぶ連続講座です。
最終回には崎陽軒の工場見学へ出かけ、食と健康を“体験”します。

第1回 5月14日(木)

★フレイルについて
★お口の健口について



1

第2回 5月21日(木)

男性のための
カンタン栄養講座



2

第3回 5月28日(木)

時代をつくってきた
男性たちの新たな日常
(運動)



3

第4回 6月10日(水)

シウマイができるまでを見学！
歩いて活動量UP
※交通費実費



4

- 定員：20名
- 場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室
- 時間：10:00～11:30 ※第4回は時間が異なります。



◆お問合せ・申込み先◆

泥亀地域ケアプラザ 地域包括支援センター : ☎045-782-2940
5/12(火)までに、お電話または受付でお申込み下さい。