

令和8年度

Go!



楽し Go!

Go!



フレイルとは?

虚弱。高齢になることで体力や精神力が衰える状態

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

第3(日) 13:30~15:00

※8月・1月は休み

令和8年

4/19(日) 5/17(日) 6/21(日)

7/19(日) 9/20(日) 10/18(日)

11/15(日) 12/20(日)

令和9年

2/21(日) 3/21(日)

対象:高齢者

内容:脳トレ、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。

お問い合わせ・初回要申込み:大豆戸地域ケアプラザ 045-432-4911