

★ フレイル予防 講座

★ 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こと



場所:大豆戸地域ケアプラザ
多目的ホール

時間:10:00~11:30

6/7(金)のみ 13:30~15:00

月日	講座名	講師
5/25(土) 10:00~11:30	フレイル講座と スポーツウェルネス吹矢 	大豆戸地域 CP 看護師
6/7(金) 13:30~15:00	フレイル予防体操 	加藤 運動指導士
6/15(土) 10:00~11:30	栄養講座と スポーツウェルネス吹矢 	石川 管理栄養士
6/22(土) 10:00~11:30	口腔講座と スポーツウェルネス吹矢 	安田 歯科衛生士

●吹矢指導員:スポーツウェルネス吹矢協会上級公認指導員 山田 セツ子 さん

要申込み 先着 15 名**男性限定**

なるべく4回とも出席できる方

●飲み物、筆記用具をご持参の上、動きやすい服装でお越しください

お申込み・お問合せ 大豆戸地域ケアプラザ 432-4911