



フレイル予防講座

フレイルとは、心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。
フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう！

回	月日	内容
1	5月19日(水)	フレイルって何？ 自己チェックをしてみましょう
2	6月 2日(水)	栄養 しっかり食べて健康に過ごしましょう
3	6月16日(水)	運動 転ばない足腰をつくりましょう
4	6月30日(水)	口腔 しっかり噛んで、おいしく食べましょう
5	7月14日(水)	運動 頭と身体いきいき体操

対象 : 60歳以上の市民一般

月日 : 5月19日～全5回
全回出席できる方 優先

時間 : 午前10時～正午

場所 : 片瀬しおさいセンター

定員 : 先着 20人

申込 : 5月6日(木)～ 電話または来館で
申込み・問合せ 片瀬公民館

☎29-7171(平日8時30分～17時)

FAX25-8907

共催 高齢者支援課



※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、急遽中止になる場合があります。

※自宅で検温してからご来館ください。(37.5℃以上または平熱より1℃以上高い場合や体調不良の症状がある場合は参加をご遠慮ください)

片瀬公民館の講座/イベントに関する情報はこちらから(片瀬公民館HPへ) →

