

フレイル予防教室

フレイルとは、加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。

場 所：東野ふれあいセンター

日 程：9月4日、11日、18日、25日

10月2日、9日、16日、23日 ※いずれも木曜日

時 間：10時00分～11時30分

内 容：フレイル講話、リズム体操、
フィットネスダンス

ヨガ、筋力トレーニング、

スクエアステップ等（内容は日によって異なります）



参加料：無料

対象者：40歳以上の町民

持ち物：飲み物、筆記用具



申込先

☎ 町民健康課保険年金係 0493-63-5011

☎ 悠友館 0493-53-0526