

転ばぬ先のフレイル予防♪

フレイル予防教室に参加しましょ♪



フレイル予防教室

※申込が必要です

フレイル予防の体操・健康相談等をします♪

- 対 象 者 : 40歳以上の町民の方
- 講 師 : 武蔵丘短期大学
太田あや子先生 他
- 持 ち 物 : タオル、飲み物、上履き
- 場 所 : 図書交流館
- 申し込み期限 : 12月26日(金)まで
- 申し込 先 : 町民健康課保険年金係 63-5011
悠友館 53-0526

日 時	時間	内容
1月8日(木)	10時 ～ 11時30分	◆フレイル講話
1月15日(木)		◆リズム体操
1月22日(木)		◆フィットネスダンス
1月29日(木)		◆ヨガ
2月5日(木)		◆筋肉トレーニング
2月12日(木)		◆スクエアステップ等
2月19日(木)		※内容は日によって異なります。
2月26日(木)		

