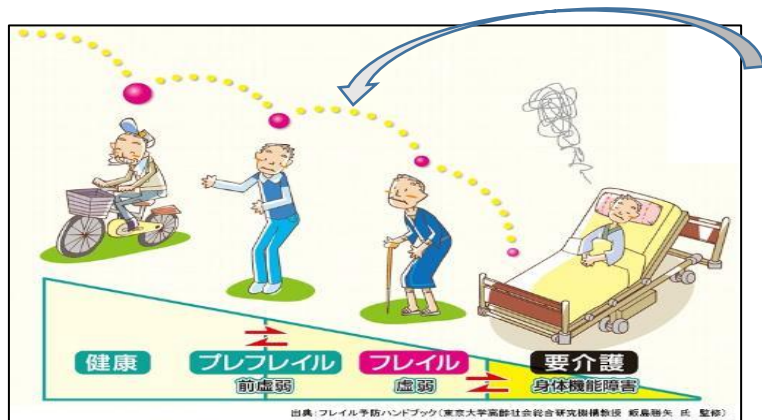


健康長寿のための

フレイル予防講座



★フレイルとは？

年をとって心身の活力が低下した状態

参加者
募集中

長く健康に過ごすために、心とからだのチェックが大切です！ぜひご参加ください♪

◆対象：65歳以上の方 ◆定員：各会場20人程度

◆日時・会場：下記表参照 ※午後1時30分～3時(全日程共通)

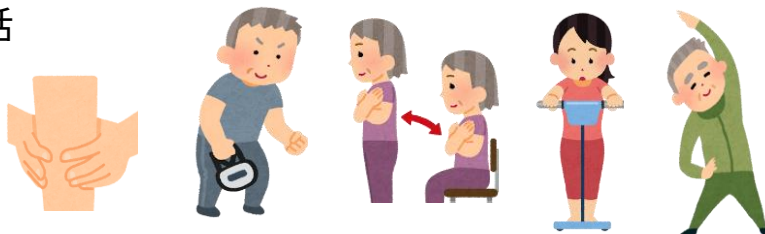
日 程	会 場	申込締切
11月7日(金)	八代働く婦人の家(2階)	10月27日(月)
11月11日(火)	笛吹市役所 一宮支所(2階)	
11月20日(木)	春日居福祉保健センター	11月7日(金)
12月2日(火)	境川総合会館	11月19日(水)
12月15日(月)	笛吹市役所 保健福祉館	12月1日(月)
12月24日(水)	御坂生涯学習センター	12月10日(水)

◆内容：・フレイルについての話

- ・フレイルチェック
- ・フレイル予防体操等

◆参加費：無料

◆申込：表の各日程の締切日までに、下記「申込・問合せ先」まで、電話等でお申込みください(氏名、住所、連絡先、希望会場を教えてください)
※申し込まれた方には、後日通知を送ります



申込・問合せ先：笛吹市 長寿支援課 長寿支援担当 ☎055-261-1902 FAX055-261-1318