

介護予防事業

GOGO 健康

菊名コミュニティハウス共催

# フレイル予防講座

★フレイル…虚弱: 高齢になることで体力や精神力が衰えること

場所：菊名コミュニティハウス  
(菊名 4-4-1)

時間：10:00~11:30



●無料 (要) 申込み  
(先着20名)

\*申込期間: 8月1日(木)~



## 後期日程

月日	講座名	講師
9月12日(木)	フレイル予防講座	木本 健康運動指導士
9月18日(水)	栄養講座	石川 管理栄養士
9月26日(木)	ラジオ体操	大森 ラジオ体操1級指導士
10月3日(木)	口腔講座	安田 歯科衛生士

持ち物: 必要な方はお飲み物 フレイル予防→動きやすい服装

●体調の悪い場合は参加を見合わせてください。

お申込み・お問合せ 大豆戸地域ケアプラザ 432-4911