

みんなで
楽しく!!

フレイル予防活動

フレ活教室

気づいた今がチャンス！一緒にフレ活はじめよう

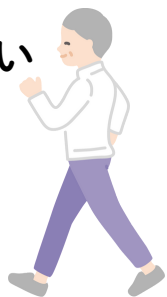
ウォーキングのすすめ

— あなたがしているのはどっち？

散歩とウォーキングの違い

— 知って嬉しい！

理学療法士から学ぶ
ウォーキングの効果



介護美容の講師が伝授！

— セルフケアで心身の健康を！

ハンドマッサージ体験

— フレイルの入り口！

社会参加について



9月19日（金）

13:30~15:00

会場

三芳町ふれあいセンター

※ふれあいセンターのご協力によりバスが運行します

対象

概ね65歳以上の住民

定員・持ち物

40名（申し込み順）

フェイスタオル、筆記用具、飲み物持参

参加無料

..... 要申込 9月17日（水）締切

問合せ・申込

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

TEL:049-258-0019 FAX:049-274-1051

※FAXの場合は①講座名・②氏名・③生年月日・④住所・⑤電話番号を記載

※バスの運行についてはふれあいセンターまでお問い合わせください

電子申請

