

4/24(水)

13:30~15:00

参加無料

場所:美咲町役場第2分庁舎2階大会議室

講師:介護福祉士 丸本幸子さん

フレイル予防

~楽しいクイズと体操~

年を取ってだんだん心と体の動きが弱くなってきた状態を「フレイル」と呼びます。フレイル予防のため、日々の健康づくりに楽しく体を動かしてみませんか？
どなたでも参加できます！



【申し込み・問い合わせ先】

美咲町教育委員会生涯学習課
旭総合支所住民福祉課
旭町民センター
柵原総合文化センター

電話 0868-66-3086
電話 0867-27-3111
電話 0867-27-3674
電話 0868-62-1125

