

参加
無料

無理せずできる健康習慣！

フレイル 予防講座

運動でフレイルを予防しよう



2026年

6月20日 土

14:10~14:50

場所

佐倉地区センター 会議室

御前崎市佐倉3617-1

対象

市民の方どなたでも

プログラム内容

- 1 フレイルとは？
- 2 みんなでやろうフレイルチェック
- 3 簡単！フレイル予防の体操
- 4 フレイル予防のポイント

服装・持ち物

- ・ 動きやすい服装
- ・ タオル

問合せ先

御前崎市地域医療を育む会



090-5879-5495

〔事務局 浅井〕

参加申込は不要ですお気軽にご参加ください