

千葉県美浜いきいきプラザ
介護予防講座



健康寿命を延ばす
秘訣を楽しく
学びましょう！

かよって フレイル



フレイルを知り、楽しく介護予防！！

ストレッチ、筋力トレーニング、口腔体操、健康テレビゲーム、
歯科衛生士・栄養士のお話、体力測定など

日時

6 / 8・15・22・29、 7 / 6・13
13:30～15:30 (全6回：月曜日開催)

定員

千葉市内在住の60歳以上の方 15名

持ち物

・お飲み物 ・汗拭きタオル ・動きやすい服装
*別途、材料費がかかる事があるかもしれません

申込

5月1日(金) 9:30 ~ 10日(日) 17:15

※応募者多数の場合、5月12日(火)に抽選を行います。

※申込は、電話・FAXまたは直接受付まで。FAXの場合は
「氏名・年齢・性別・電話番号」を忘れずにご明記下さい。

TEL : 270-1800 FAX : 270-1811

*駐車場はございませんので、お車でお越しの際は近隣有料
駐車場をご利用ください。

千葉県美浜いきいきプラザ
千葉県美浜区高洲3-5-6