

参加費無料

全6回

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



介護予防事業

かよってフレイル予防

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

日程

6/2.9.16.23.30.7/7

火

時間

14：30～16：30

場所

花見川いきいきプラザ 2階研修室

定員

千葉市に住所を有する60歳以上の方

12名

※職員の補助なく事業に参加できる方

※応募多数の場合抽選 5/12

内容

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

お申込み

花見川いきいきプラザ

花見川区三角町750



043-216-0080

FAX 043-216-0083

5月1日（金）9：30～10日（日）まで受付

来館・電話・FAXで