

千葉市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 フレイル予防

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

10/9・23・30、11/6・13・20
10:00～12:00（全6回：金曜日開催）

場所

高浜公民館 2階 講堂（千葉市美浜区高浜1-8-3）

定員

千葉市内在住の60歳以上の方 20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

9月1日(木) 9：30 ～ 10日(木)17:15

※応募者多数の場合、9月15日(火)9:30に公開抽選

※申込は、電話・FAXまたは直接美浜いきいきプラザ受付
まで。FAXの場合は【氏名・年齢・性別・電話番号】を明記。

千葉市美浜いきいきプラザ
千葉市美浜区高洲 3－5－6

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。