

地域づくりプランに向けた
取り組みがどう進んでいるか
をお伝えする

かわらばん



てらまりん

2022年11月25日 発行：寺町地35号

問合せ
寺町会館
TEL 552-0064

健康講座「フレイル予防教室パートⅡ」を開催します

～高齢期を元気で過ごす極意を伝授～

前回大好評のフレイル予防教室。今回、初めての方も大歓迎です。フレイルを
予防し健康寿命を延ばしましょう。

<日 時> 12月22日(木) 9:30～11:30

<会 場> ビーチホール「まがたま」1階 和室

<参加費等> 無 料 事前申し込み不要

<問い合わせ> 寺町会館 025-552-0064

「介護と健康の中間がフレイル」です。「最近、家から出るのがおっくうだな」という
のがフレイルのサインです。今回は運動を中心にフレイル予防の極意をお伝えします。

講座講師 健康増進課 健康づくり係 健康運動指導員 高橋 正章さん
福祉事務所 地域包括ケア係 保健師 山岸 圭子さん
その他市役所関連部署スタッフの皆さん

