

フレイル対策 エクササイズ

フレイル予防で元気にご長寿！

令和5年
3月18日(土)
10:30~11:30
受付 10:00~

フレイルとは、健康な状態から要介護状態へ移りゆく中間段階のこと。

この段階で対策を行うことで、健康な状態に戻ることができるとも言われています。

本講座で適切な運動方法を学び、一緒に健康寿命を延ばしましょう！

会場 戸田市新曽南多世代交流館 (さくらパル) 2階会議室

講師 健康支援センター TMGF i t 布能 雅也 さん

対象 市内在住の中高齢者(在勤可)

定員 先着20名

持ち物 飲み物・マスク ※動きやすい服装でお越しください。

参加費 1名300円(保険料含) ※当日徴収

申込期間 2月27日(月)10:00~3月12日(日)19:00まで
左記QRコードより申し込み。先着順。



<https://ws.formzu.net/fgen/S75468675/>

※記録用に写真を撮影させていただきます。さくらパル通信への掲載や、館内での事業開催報告、さくらパルホームページ等で使用する予定です。

撮影についてご要望がございましたら、さくらパルまでご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症拡大状況等により、事業内容が変更・中止になる場合があります。

最新の情報は、ホームページを随時更新してまいりますのでご確認ください。

