



心も身体も健康に！



布能先生

令和5年  
9月2日(土)  
10:00~11:30  
受付 9:30~

戸田中央メディックス埼玉  
(女子ソフトボール)  
との連携事業

ミニ講座あり

## フレイル予防 トレーニング

### フレイルとは？

加齢により心と身体が老い衰えた状態のことを言います。

しかし早く対策を行えば、元の健康な状態に戻ることができるとも言われています。

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) 1階多目的室
- 講師** 健康支援センター TMGF i t 健康運動指導士 布能 雅也 さん
- 対象** 市民(在勤可)
- 定員** 先着20名
- 持ち物** 飲み物・うわばき ※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** 8月18日(金)10:00~9月1日(金)17:00まで



左記QRコードより申し込み。先着順。

※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。

天候や災害等により、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。

主催・お問い合わせ

戸田市新曽南多世代交流館

さくらパル

電話 048-229-1061 FAX 048-447-2055 E-mail sakurapal@todacity-culturehall.jp

協力 戸田中央メディックス埼玉

