

“いつまでも若々しくいたい”
そんな思いを全力で応援します！！

参加費 無料

フレ！フレ！ フレイル予防教室

今回のテーマ
骨の健康



骨の健康は 若さ に直結しています



あなたも 骨活 始めませんか？

内容

フレイル予防（栄養・お口のケア・運動・社会参加）についての講話



骨活のポイント を 専門職 が教えます ！

日程

１回目 １０/２８(水)　２回目 １１/１８(水)

※今回は２日間のコースとなりますので 両日とも ご参加ください

時間

１３：３０～１５：００（受付１３：１５～）

場所

総合福祉会館

１回目　３階集会兼運動指導室
２回目　２階研修室

定員

３０名程度

申込

１０/１９(月)までに
窓口・FAX・電話・メールにて
「氏名」「住所」「電話番号」をお伝えください

持ち物 服装

飲み物
タオル
動きやすい服装

【申し込み・問い合わせ】赤穂市地域包括支援センター（赤穂市総合福祉会館内）
TEL：０７９１-４２-１２０１　FAX：０７９１-４２-１２６０
Mail：chiiki-houkatsu@city.ako.lg.jp
（平日：午前８時３０分から午後５時１５分まで）