

2026年



# 心も体も元気！ フレイル予防体操

1回目 7月9日(木)

2回目 11月12日(木)

13:30~15:30

要申込み

募集締切:両日ともに開催前日まで

1回目 7.8(水)、2回目 11.11(水)が締切となります。

\*どちらか一方の参加でも構いません。

場所

大野東市民センター(1F多目的ホール)

定員

各回 20名

運動後に栄養士おすすめのおやつを頂きながらホッと一息つきませんか

参加費

100円(おやつ代)

持ち物

タオル・飲み物をご持参ください。

内容:フレイル予防に関する運動を行います。椅子に座ったり立ったりしながら行います。運動が苦手な方でも大丈夫です。お家でできる体操を教えます。運動できる格好でお越しください。(講話30分、運動60分、フレイル予防カフェ30分)

こちらでも  
申込みできます。



(申し込み)大野東市民センター TEL:0829-56-1013(平日9:00~17:00)

(問い合わせ)大野支所健康福祉係 TEL:0829-30-3309(平日9:00~16:00)