

無理せずできる健康習慣！

健康運動指導士による

要申込み

フレイル予防教室

体力に自信がなくても大丈夫！



2026. 9.10(木)

2027. 2.18(木)

13:30~15:30



募集締切:両日ともに開催前日まで
1回目9.9(水) 2回目2.17(水)が締切となります。

場所

大野西市民センター 2階研修室

定員

各回20名

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。

運動後に栄養士おすすめ
のおやつを頂きながらお
話しませんか



内容：フレイル予防に関する運動を行います。

運動が苦手な方でも大丈夫です。

運動できる格好でお越しください。お家でできる体操を教えます。

(講話を30分、運動を60分、その後フレイル予防カフェ30分)

(申し込み先) 大野西市民センター
(問い合わせ先) 大野支所健康福祉係

TEL:0829-55-2017(平日9:00~17:00)
TEL:0829-30-3309(平日9:00~16:00)