

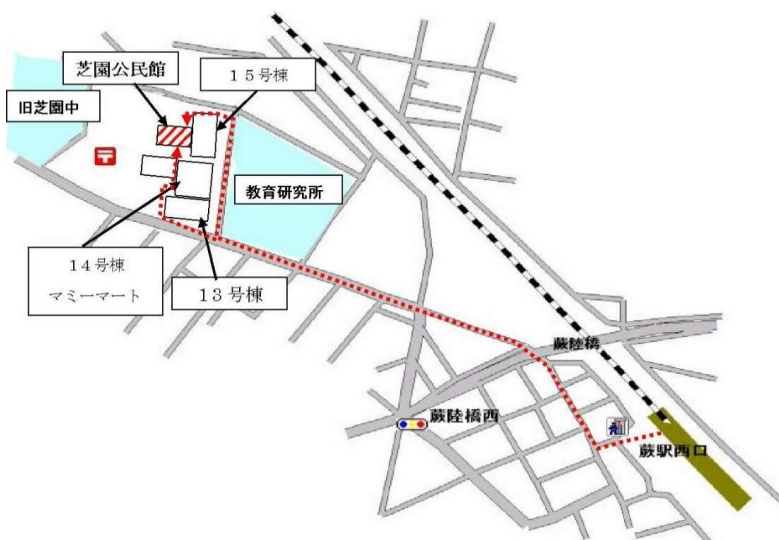
フレイルを予防して健康と生きがいを

加齢とともに忍び寄る「フレイル」。そこで、体力測定等で自分自身の現状を知り、フレイルにならないための方策を具体的に学んでいただくことを目的に講座を実施します。

- 【日 程】 6月7日(土) ～ 6月28日(土) 14:00 ～ 16:00
【会 場】 芝園公民館 講座室
【定 員】 20人(応募者多数の場合には抽選となります)
※運動のできる服装でお越しください。

第1回 6月 7日(土)	自分を知らう	川口市健康生きがいづくり アドバイザー協議会
第2回 6月14日(土)	フレイル予防	
第3回 6月21日(土)	健康と生きがい	
第4回 6月28日(土)	趣味・運動とその効果	

- 【募集期間】 5月16日(金) ～ 5月30日(金)
【申込方法】 芝園公民館の窓口へ直接、もしくは電話・インターネット
(右記の二次元コード)でお申込みください。
※窓口と電話の受付時間は月曜日を除く9:00～17:00
詳細は、芝園公民館にお問い合わせください。



芝園公民館

所在地 川口市芝園町3-15
電 話 048-265-3496
交 通 JR蕨駅西口徒歩12分

※当館の駐車場はございません
公共交通機関でお越しください