



旭区

老人福祉センター

健康講座

# フレイル予防教室

～フレイル予防で健康長寿～



- 開催日時● 6月29日（金）午後1時30分～2時30分
- 開催場所● 旭区老人福祉センター 3階会議室
- 講師● 千成ヤクルト販売（株）
- 対象● 利用証をお持ちの方
- 定員● 25名（先着順）
- 内容● フレイル予防について
  - ・フレイルとは…
  - ・フレイルを予防するために心掛けること
  - ・みんなで楽しく体操
- 参加費● 無料
- 申込み● 6月6日（水）午前10時より来館・電話にて

この講座の申し込み・問い合わせは

旭区老人福祉センター

**06-6955-1377**

日・祝・年末年始を除く AM10:00～PM5:00

主催 旭区老人福祉センター  
指定管理者 社会福祉法人リベルタ

申込み開始：6月6日（水）午前10時～

## 申込書



『フレイル予防教室 ～フレイル予防で健康長寿～』に申し込みます。

■氏名 \_\_\_\_\_ ■性別 男 ・ 女

■住所 \_\_\_\_\_ ■年齢 \_\_\_\_\_

■電話番号 \_\_\_\_\_ ■利用証番号 \_\_\_\_\_

講座参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。