

これから挑戦しましょう！
あなたの心身の力

参加者
募集

フレイル予防 講座開催

フレイルとは

「加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態」を表した言葉です、当講座では、フレイルの予防・改善法を伝授します。

実施期間

10月～令和2年3月まで
毎週木曜日の午後開催(2時間程度)

開催場所

日向市平岩ふれあい館
(日向市大字平岩 391-1-1)

募集定員

30名程度

開催内容

裏面をご覧ください。

対象者

日向市在住で60才以上の方が
対象になります。

会費

お一人様 1,000円

尚、申し込みは全講座通じての受講になります。



※平岩ふれあい館まで交通手段の無い方
ご相談に応じます。



ご長寿ケアをデザインする

社会福祉法人立総合会

【お問合せ】

平岩ふれあい館 TEL 57-2324

〒883-0022 日向市大字平岩 391-1-1