

フレイル予防
について
まなびましょう。
100歳まで元気に!!

2024年

1月11日 木

13:30～15:30

あなたは、大丈夫？フレイル予防講座 ～フレイル予防 実践編～

人生100年時代 自分の人生は自分で選ぶ！創る！

場 所 草野公民館 講堂

対 象 成人 定員 抽選 20人

内 容 最近よく耳にする「フレイル」について知り、
予防のためにできること、セルフチェックや
簡単な体操を実施します。

※動きやすい服装でご参加ください。

申 込 12/2(土)～12/6(水)9:00～17:00に電話か来館で
受付します。定員を超えた場合は、12/7(木)に抽選し
当選者のみ連絡します。



※当日会場では、
脳年齢・血管年齢
の測定会を実施
します。
ご自身の健康チェック
にご活用ください。



↑昨年度の健康チェックの様子です。↑

主催：草野公民館

協力：明治安田生命保険相互会社

千葉市稲毛区園生町384-93 043-287-3791

