

もっと 元気UP 倶楽部

秦野市高齢介護課事業

令和5年度

フレイル予防のポイントを学び、身体を動かし、仲間ともっと元気になりましょう！！

内容		全4コース			
		Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
第1回	栄養・口腔	4/17 (月)	4/19 (水)	10/16 (月)	10/18 (水)
第2回	体力づくり体操	5/15 (月)	5/17 (水)	11/20 (月)	11/15 (水)
第3回	筋力アップ	6/19 (月)	6/21 (水)	12/18 (月)	12/20 (水)
第4回	ヨガ	7/24 (月)	7/19 (水)	1/15 (月)	1/17 (水)
第5回	元気ワクワク体操	8/21 (月)	8/16 (水)	2/19 (月)	2/21 (水)
第6回	さわやか体操	9/25 (月)	9/20 (水)	3/18 (月)	3/13 (水)

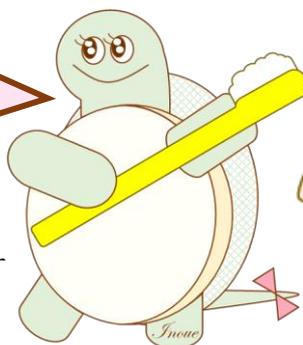
【時間】 13時30分から14時30分

【会場】 広畑ふれあいプラザ

【申込み・問合せ】 広畑ふれあいプラザ (0463-77-6061)

お好きなコースを1つ選択！
原則 1人1コースまで

フレイルサポーター
か
噛めカメ



ひろはたぬき