

フレイル予防教室

フレイルや認知症をを予防するための運動の実技指導や栄養指導を行います。
 ※年間4コース（1コース全7回）。日程は変更となる場合がありますのでご了承ください。

※他会場の体操教室との同時参加はご遠慮ください。 ※マスクの着用を推奨します。

《春コース》	《夏コース》
10時～11時30分	13時30分～15時
令和6年5月23日 (木)	令和6年8月2日 (金)
5月30日 (木)	8月9日 (金)
6月6日 (木)	8月23日 (金)
6月13日 (木)	8月30日 (金)
6月27日 (木)	9月6日 (金)
7月4日 (木)	9月13日 (金)
7月11日 (木)	9月20日 (金)
《秋コース》	《冬コース》
13時30分～15時	13時30分～15時
令和6年11月8日 (金)	令和7年1月24日 (金)
11月15日 (金)	1月31日 (金)
11月29日 (金)	2月14日 (金)
12月6日 (金)	2月21日 (金)
12月13日 (金)	2月28日 (金)
12月20日 (金)	3月7日 (金)
12月27日 (金)	3月14日 (金)

- 【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋
- 【会場】 八潮市役所 多目的室（八潮市中央1-2-1）
- 【費用】 無料 ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。
- 【定員】 各20人
- 【申込み・問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048(996)2836