

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3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》
13時30分～15時	-
令和7年5月23日（金）	— —
5月30日（金）	— —
6月6日（金）	— —
6月13日（金）	— —
6月20日（金）	— —
6月27日（金）	— —
7月4日（金）	— —
《秋コース》	《冬コース》
13時30分～15時	13時30分～15時
令和7年10月31日（金）	令和8年2月13日（金）
11月14日（金）	2月20日（金）
11月21日（金）	2月27日（金）
11月28日（金）	3月6日（金）
12月5日（金）	3月13日（金）
12月19日（金）	3月19日（木）
12月26日（金）	3月27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