

フレイル予防教室

フレイルや認知症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。

令和8年		春コース (13時30分～15時) 毎週金曜日	
第1回	5月29日	第5回	6月26日
第2回	6月5日	第6回	7月3日
第3回	6月12日	第7回	7月10日
第4回	6月19日		

令和8年		秋コース (13時30分～15時) 毎週金曜日	
第1回	10月30日	第5回	11月27日
第2回	11月6日	第6回	12月4日
第3回	11月13日	第7回	12月11日
第4回	11月20日		

令和9年		冬コース (13時30分～15時) 毎週金曜日	
第1回	2月5日	第5回	3月5日
第2回	2月12日	第6回	3月12日
第3回	2月19日	第7回	3月19日
第4回	2月26日		

- 【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
- 【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

※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。
 詳細は広報やしお4月号及び10月号に掲載予定

