



学んで動いて 元気アップ講座

～～フレイル予防について

「栄養」、「口腔」、「運動」をテーマごとに学ぶ講座です～～

○対 象 市内在住 65 歳以上の方
参加コースのすべての日程にご参加いただける方

○募集人数 各コース 20名(先着順)

○募集期間 8 月 6 日(水)まで

○日 程

時間 午前10時～11時30分

月 日	テーマ	講 師
8月20日(水)	フレイル予防のための運動	健康運動指導士
9月10日(水)	口腔フレイル予防	歯科衛生士
9月24日(水)	フレイル予防のための栄養	管理栄養士
10月29日(水)	フレイル予防のための運動	健康運動指導士

○場 所 富里中央公民館

〈問い合わせ・申込み〉

富里市高齢者福祉課 包括支援班

TEL 0476-93-4981 (直通)

