

令和8年夏

学んで動いて元気アップ講座

フレイル予防について 運動・口腔・栄養別に学ぶ講座です。

対象：市内在住65歳以上の方(全日程参加できる方)

定員：各コース20名(先着)

場所：富里中央公民館

日程：10時から11時半

月日	内容
①6月4日(木)	フレイル予防のための運動
②6月11日(木)	口腔フレイル予防
③7月16日(木)	フレイル予防のための栄養
④8月6日(木)	フレイル予防のための運動

申込み：富里市高齢者福祉課 包括支援班
電話 93-4981

しめ切り：5月21日(木)まで