

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：20名(先着)

場所：北部コミュニティセンター

日程：10時から11時半

月日	内容
①8月19日(水)	フレイル予防のための栄養
②9月9日(水)	口腔フレイル予防
③10月7日(水)	フレイル予防のための運動
④10月28日(水)	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：8月7日(金) まで