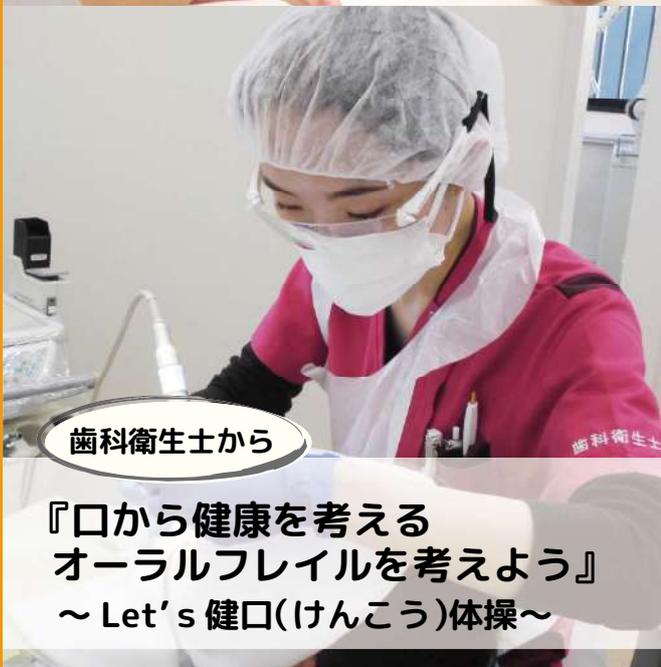




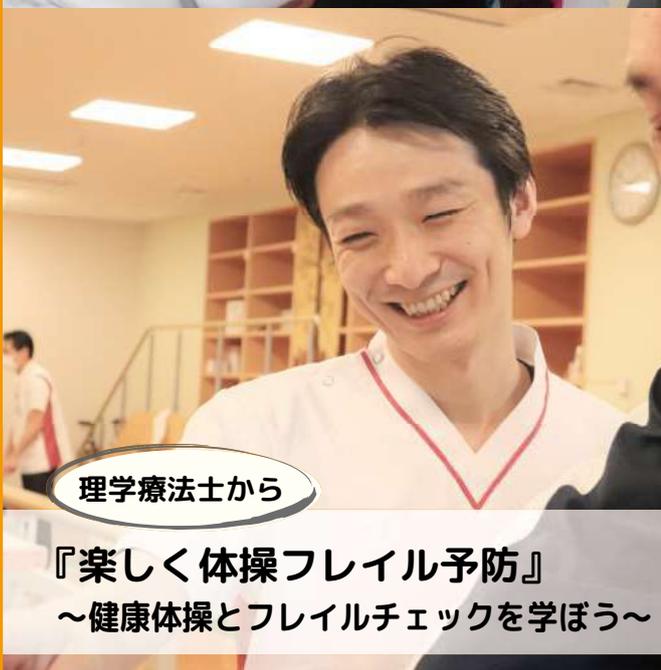
管理栄養士から

『おいしく食べてフレイル予防』



歯科衛生士から

『口から健康を考える
オーラルフレイルを考えよう』
～ Let's 健口(けんこう)体操～



理学療法士から

『楽しく体操フレイル予防』
～健康体操とフレイルチェックを学ぼう～

健康 づくり教室

みんなで一緒に
フレイル予防！



本教室は、介護予防、健康増進に自ら意欲的に取り組む意識を醸成し、運動や社会参加を実践する習慣を身につける事を目的としています。

この教室をきっかけに、共に活動する仲間をつくり、教室終了後も健康づくりに関する活動を継続していただく事を期待しています。

ご家族、友人などお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。皆さまのご参加をお待ちしております。

〒819-2511 福岡市西区石丸 4-3-1

白十字会地域交流サロン

いしまるしえ



申込み・お問合せ

TEL:070-7664-3292

担当：平井（平日：9時～17時まで）

詳しくは裏面へ

健康づくり教室

みんなで一緒にフレイル予防！

● 要申込み ●

ご希望の1～3期いずれかにお申し込みください
※1～3期の内容は同じです

1期

定員15名

5月 17日(金) … 管理栄養士から

24日(金) … 歯科衛生士から

31日(金) … 理学療法士から

2期

定員15名

7月 12日(金) … 管理栄養士から

19日(金) … 歯科衛生士から

26日(金) … 理学療法士から

3期

定員15名

9月 13日(金) … 管理栄養士から

20日(金) … 歯科衛生士から

27日(金) … 理学療法士から

●全日程●
11:00～12:00

●定員●
各期15名(先着順)

●場所●
いしまるしえ