



# 新元気世代のフレイル予防

毎日いきいき過ごすために今から始めるフレイル(虚弱)予防。  
在宅介護や、終末ケアを経験した講師が元気に過ごすコツや  
性別にとらわれない介護についてお話しします。

会場

焼津公民館大集会室

(本町5-6-1)

日時：11月10日(火)

時間：午後7時～午後8時

対象：50歳以上(新元気世代の方)

講師：向坂智子さん(管理栄養士)

定員：20人(申込順)

持ち物：スポーツタオル

申込方法：(氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号)  
を電話、FAX またはメールでお伝えください。

10月30日(金)〆切(17時)

※新型コロナウイルス感染防止のため検温を行います。会場ではマスクの着用をお願いいたします。

参加費

無料



申込・問合せ先

市民協働課 ☎ 054-626-1178 FAX 054-626-2194

メールアドレス kyodo@city.yaizu.lg.jp