

10/14

水

全4回

※フレイル予防に効く！

フレイルとは…

年齢とともに心や体の活力が低下し、健康な状態から介護が必要な状態へ移る「中間」の段階をいいます

自宅 できる 筋トレ講習会

こんな
方に
おすすめ



最近、体力の
低下を感じる…

家でできる
運動を知りたい♪

いつまでも元気
に過ごしたい！

日 程

①10/14 (水) ②10/21 (水) ③10/28 (水) ④11/4 (水)

午後1時30～3時 (90分)

定 員 / 参加費

15名 / 1,500円

※ 応募者多数の場合は
新規の方を優先して抽選

※ 社協会員 は 500円

対 象

市内在住・在勤の60歳以上
の方で**高齢者福祉センターの
利用カード**をお持ちの方

※ 利用カードは本会窓口にて
発行しています

申し込み方法

- ・ 下記**QRコード**から
- ・ 裏面**申込書**を窓口へ

※ お電話では
受け付けておりません

会 場

元気創造プラザ3階
高齢者福祉センター

講 師

清水 武 氏
フィットネスインストラクター

申し込み期間

9/1火～9/15火

※ 結果は9/24までに郵送でお知らせ

お問い合わせ

三鷹市社会福祉協議会 総務課 事業係 0422-46-1108
〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ3階

