

大分市民健康づくり

フレイル予防出張教室のご案内

お気軽に
ご参加
ください

大分市民健康づくり運動指導者協議会では

『地域で楽しく～みんなのいきいき教室』

を開催いたします！！

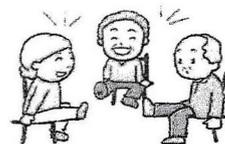
日時 8月25日(金) 午前10時～11時30分
場所 高田公民館

大分市長寿福祉課や地域包括支援センターの協力を得て、健康づくり運動指導者講師がからだにやさしく無理のない「健康体操」を行います。

「健康づくりは幸せづくり」

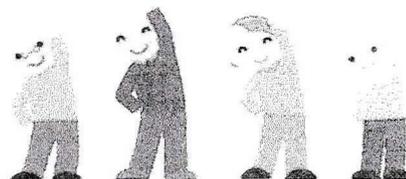
と一緒に心地よくからだを動かしてみましょう！

- | | |
|--------|--|
| 日時 | 8月25日(金)
午前10:00～11:30〔受付・午前9時半～〕 |
| 場所 | 高田公民館 |
| 料金 | 無料 |
| 対象者 | 年齢性別は問いません どなたでも参加できます |
| 服装 | 動きやすい服装(ズボン等) |
| 内容 | 保健師によるフレイル講話…約20分
協議会講師による体操指導…約50分 |
| 持参するもの | タオル・水又はお茶 |



お問い合わせ先

いきいき健康館 514-3622



主催 大分市民健康づくり運動指導者協議会