

フレイルについて一緒に学びませんか？
今から学ぶ

フレイル予防教室

運動編

おうちでできる
簡単エクササイズ！

参加費
無料

お土産
付き♪

- ＊日時 令和8年1月20日（火）
14：00～15：30
- ＊会場 はさき保健・交流センター
1階多目的室
- ＊講師 理学療法士 府中 達也 先生

栄養編

フレイル予防に役立つ
簡単レシピを紹介！

- ＊日時 令和8年2月9日（月）
14：00～15：00
- ＊会場 保健・福祉会館 本館2階研修室
- ＊講師 管理栄養士 根本 偉代 先生

- ＊対象者 概ね64歳以下の神栖市民
- ＊定員 各日 30名（先着順）

申込・問合せ先

神栖市健康増進課

TEL 0299-90-1331

はさき保健・交流センター

TEL 0479-21-5132

8:30～17:15（土・日・祝日除く）



ココくんポイント
付与対象事業

申込開始日

1/6（火）
先着順