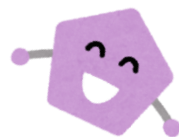


地域まちづくり推進事業

生涯学習講座

あなたは大丈夫？ フレイル予防講座



加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。

と き 2月21日(水) 10:30～ 1時間程度

場 所 光交流館 会議室

参加費 100円(カフェ参加費)

対象者 概ね65歳以上の
光学区にお住まいの方

◆「光ふれあいカフェ」の会場をお借りして講座を開催いたします。お茶を飲みながらゆったりした雰囲気でご参加ください。

◆申し込みは不要です。

カフェは通常通り9時30分に開店いたします。

講座が始まるまではいつものようにお過ごしください。



光学区まちづくり推進委員会／光ふれあいカフェ／光交流館