

フレイル予防塾

皆さんの健康状態をお聞きし、フレイル予防や健康で自立した生活続けるための自宅でできる運動のご紹介をします。

9月24日(水)

10:00~11:00



ところ:光交流館 会議室

対象:概ね65歳以上の光学区にお住まいの方

参加費:100円(カフェ参加費)

講師:「社会福祉法人 さんよう」さまより
講師をお迎えします。

申込み:不要



「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。「ふれあいカフェ」は通常通り9時30分に開店します。講座が始まるまでは自由にお過ごしくください。

光学区まちづくり推進委員会／

光ふれあいカフェ運営委員会／光交流館