

みんなで一緒に身体を動かそう

令和6年度 フレイル健康講座

～フレイル予防の鍵 運動編～

開催のお知らせ

参加費
無料

令和7年3月14日（金）

10:00 ▶ 12:00

講師 谷口 和也 氏

NPO法人ヘルスプロモーション研究センター フレイル・介護予防コンサルタント
一般財団法人 健康・生きがい開発財団（上級フレイルトレーナー）
NPO法人 和歌山シニア健康センター（副理事長）

会場 玉城町ふれあいホール（保健福社会館）

〒519-0433 玉城町勝田4876-1



✓ [内容] フレイル予防の3本柱のひとつである『運動』についての
講話・実技

✓ [持ち物] 水分補給のできるもの、
動きやすい服装

膝痛・腰痛にお悩みの方も
ぜひご参加ください♪
谷口

お申込み・お問合せ

玉城町保健福祉課 地域共生室

☎ 0596-58-7373

受付時間：平日8:30～17:15

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

WEBでのお申込はこちら ▶

※当日、参加も可能です。

