

R8年度

のびるぞ！キリンくらぶ フレイル博士になろう

みんなで体を使い
ながら体のことを
楽しく学ぼう！

フレイルとは…？
長い時間座っていたり、
体を動かすことが少なく
なったりすると、体の働き
が弱くなってしまうこと！

日時：8月27日（木）10時～13時

場所：玉城町保健福祉会館ホール

タイムスケジュール

- 10時00分 フレイルについて・運動遊び
- 11時00分 フレイルチェック体験
- 11時30分 食事の話
- 12時00分 お昼ごはん



のびるぞ！キリンくらぶに参加すると
“フレイルキッズサポーター”になれるよ！

- ❖ 対象：小学4・5・6年生 15～20名
- ❖ 参加費：100円/人（お昼ごはんつき）
- ❖ 持ち物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、
お米0.5合（炊飯していないもの）
- ❖ お申込はこちらのQRコードから
（玉城町公式Lineに登録後、申込みができます）
※ 定員になったら締め切ります
- ❖ 元気バスが使えます！（保健福祉会館での登録が必要です）
- ❖ 問い合わせ：地域共生室 電話：0596-58-7373



主催：玉城町 共催：三重大学医学部看護学科中西ゼミナール