今日から始める フレイル予防

フレイル予防の基本を学んで、作って、身体を動かす全3回
初めての方にも取り組みやすい内容です。

対 象 一般
全3回参加できる方

参加費 600円
材料費・傷害保険料込

定 員 18名
応募者多数の場合は抽選

場所 久里浜コミュニティセンター

日時	内容	講師	会場
①2月5日（金） 10時～11時30分	知っておきたい フレイル予防の基本	南健康福祉 センター職員	久里浜コミセン 集会室
②2月12日（金） 10時～12時	美味しく食べて元気 に！タンパク質アップ の簡単調理	ヘルスメイト 安藤清美さん	久里浜コミセン 調理室
③2月19日（金） 10時～11時30分	無理なく動いて元気 に！お家でできる お手軽ヨガ	ヨガ講師 真田美子さん （全米ヨガアイ ランスRYT200）	久里浜コミセン 集会室

締め切り日
1月21日（木）必着

電子申請利用申込コード

検索： 横須賀市 今日からはじめるフレイル予防

【申込方法】

①講座名「フレイル」②氏名（ふりがな）③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号を
ご記入の上、電子申請・往復はがき・久里浜コミセン窓口（返信用はがき持参）の
いずれかでお申込みください

問い合わせ先： 久里浜コミュニティセンター
〒239-0831 久里浜6丁目14番2号 046－834－1471