

地域活性化講座

フレイル予防体操

☆「フレイル」とは…

健康な状態と介護が必要な状態の中間にあたる
心身虚弱の状態をいいます。

年齢を重ねる中で健康維持していけるように
フレイル予防体操を体験しましょう！☆



♡ 日 時：令和8年2月5日・2月19日（木）
午前10時～正午（全2回）

♡ 会 場：高松学習館 視聴覚室

♡ 講 師：金城 祐也 さん
（スポーツトレーナー・介護予防運動指導員）

♡ 定 員：20人

♡ 持ち物： 飲み物・汗拭き用タオル
運動しやすい服装とくつ



♡ 申 込：1月10日（土）より
電子申請または高松学習館へ
お電話(042-527-0014)でお申込みください

電子申請はこちらから

主催：高松学習館運営協議会・高松学習館