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９年２月４日・２月１８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
  （介護予防運動指導員・スポーツトレーナー）
- 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 12 日（火）より

電子申請はこちらから

電子申請または高松学習館へお電話で
(042-527-0014)お申込みください

主催：高松学習館運営協議会・高松学習館

たちかわ市民交流大学