

回覧

立/越地区出前講座

《阿見町 高齢者の保健事業と
介護予防等の一体的な実施事業》



阿見町健康づくり課とのコラボ事業

令和6年1月26日

阿見第一ふれあい地区館

運営委員長

平野 誠司

立/越区長

今井 和美

くるみ会会長

君山信太郎

フレイル予防講座

参加無料

～健康に長生き STOPフレイル～

日時

令和6年3月5日（火） 10時～11時30分

場所

立/越公会堂

（9時30分～開場・受付）

対象者

65歳以上（先着30名） 65歳以下の方も参加可能です

内容

① フレイル予防講座（栄養について）

管理栄養士 埴 良子先生



② 健康づくり体操

保健師 西澤莉加子（健康づくり課）

阿見町運動普及推進委員

※椅子に座って体操をしますので、動きやすい服装で
ご参加下さい

申込先：君山信太郎くるみ会会長へ、お電話にて
お申込みください（☎ 090-7005-4972）



申込期間 2月2日（金）～2月29日（木）

【問い合わせ先】 阿見第一ふれあい地区館事務局（かすみ公民館内）
担当：大原（☎ 888-8111）