

楽しくフレイル予防しませんか？ フレイルサポート

(からだが弱る事)

教室

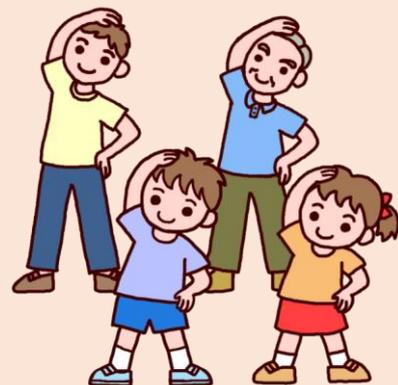
地域の方々と一緒に楽しく
自分のからだのことを
考えませんか。

生き生きとした老後を過ごすため、
あなたの健康をサポートします。

参加者
募集

日にち	6/14 (金)	6/28 (金)	7/12 (金)
時間	午前10時から12時 (受付：9時30分から)		
内容	知っておこう 運動の話 体力測定	知っておくべき 認知症の話	あたまとからだの レクリエーション
場所	市民ホールつくばね2階会議室 (北条5060番地) ※裏面に地図あり		

対象者：65歳以上の市民
定員：先着30名程度
参加費：無料



令和6年度 一般介護予防教室

【申込み方法】5月8日(水)から電話受付
筑波地域包括支援センター

電話：029-828-5806

裏面⇒



脳トレクイズ
イラストの仲間外れの動物は何でしょう？



- 動ける服装でご参加ください。
- 水分をご持参ください。



市民ホールつくばね 2階会議室
(北条5060番地)



警察センター



JA農産物直売所



筑波中央病院

林医院



日向団地



広瀬医院



カスミ



飯村医院



筑波高校

市民ホールつくばね



秀峰筑波
義務教育学校

ラーメン
名無し



(いぬれに平二十) 照：景