

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。

参加者  
募集

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。  
単発での参加も可能です。

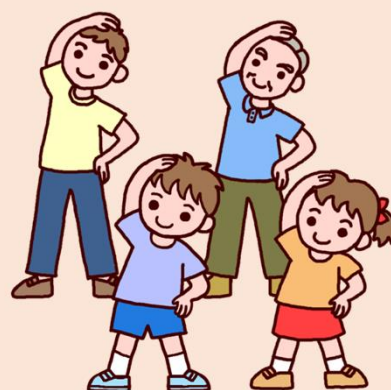
| 日にち | 6/6<br>(金)                  | 6/13<br>(金)  | 6/20<br>(金) | 6/27<br>(金) | 7/4<br>(金)    |
|-----|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| 内 容 | 運動の話<br>体力測定                | 運動の話<br>健康体操 | 認知症の<br>話   | 口腔ケアの<br>話  | 在宅医療と<br>介護の話 |
| 時 間 | 午前 10 時 から 12 時             |              |             |             |               |
| 場 所 | 市民ホールつくばね 2 階会議室 (北条5060番地) |              |             |             |               |

対象者：65歳以上の市民  
とその家族

定 員：先着30名程度

参加費：無料

申し込み方法：下記電話にて



申 込 先：筑波地域包括支援センター

電 話：029-828-5806

受付期間：5月12日(月)から

裏面地図⇒

障害のある方で配慮が必要な場合にはお申し出ください。



薔薇

梅

ヒバリ

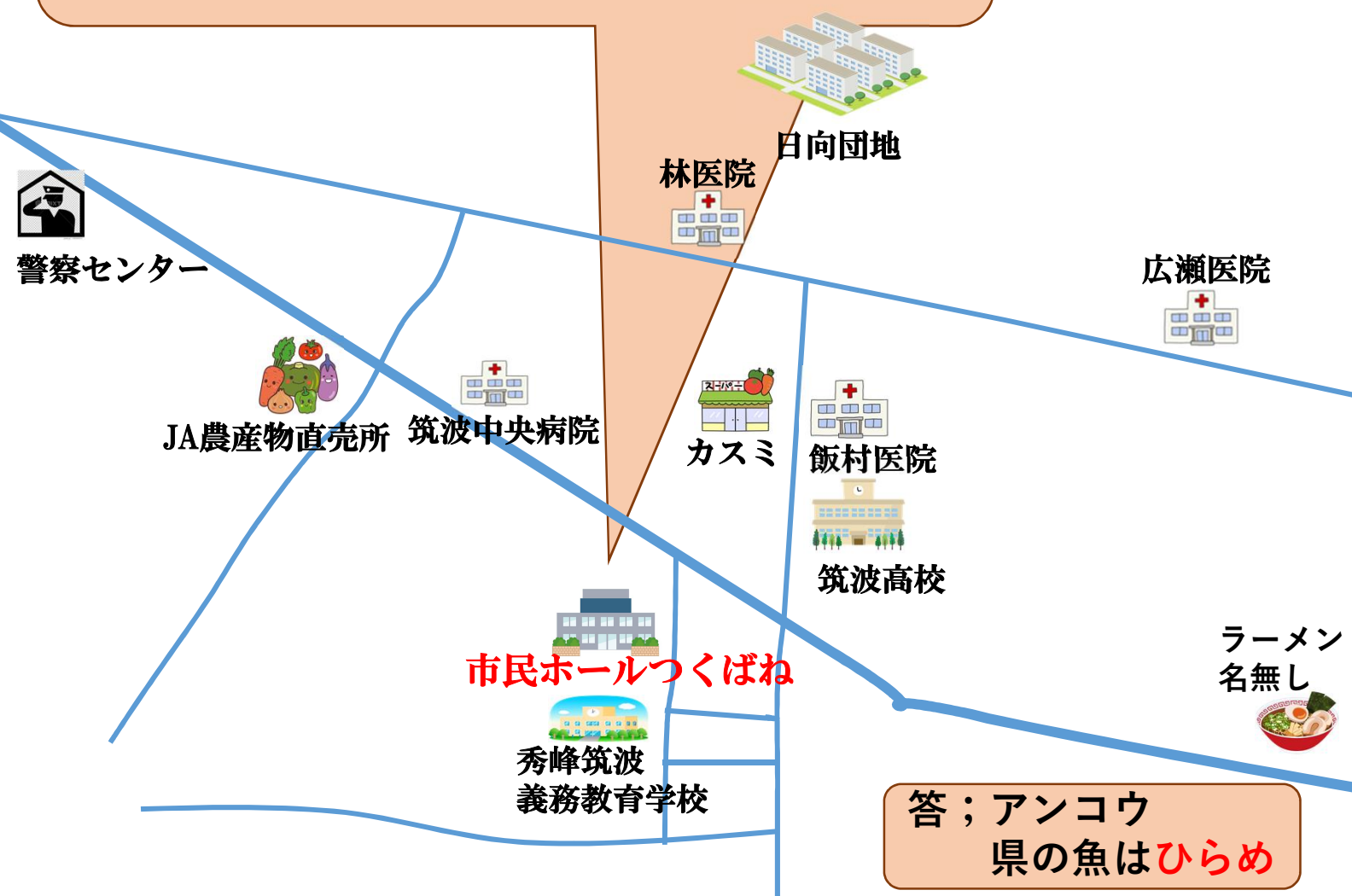
アンコウ

\* この中で茨城県に関係のないものは何でしょう。

茨城県のシンボル；花・木・鳥・魚です。

- ・ 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



答；アンコウ  
県の魚はひらめ