

健康教室

知識と体力をつけながら地域で元気に暮らしましょう

10月2日（金）第1回
午後1時30分から午後3時30分
認知症のお話と
予防について①

10月9日（金）第2回
午後1時30分から午後3時30分
認知症のお話と
予防について②

10月15日（木）第3回
午後1時30分から午後3時30分
筑波園デイ体操

10月23日（金）第4回
午後1時30分から午後3時30分
フレイル予防体操①

10月30日（金）第5回
午後1時30分から午後3時30分
フレイル予防体操②

対象者

筑波地区にお住まいの方

参加費

無料

会場

市民研修センター
北条1477-1
☎867-1153

お申込先

筑波地域包括支援センター
☎ 828-5806
午前8時30分～
午後5時15分迄
（月～金曜日）



注意事項

飲み物をお持ちください
動きやすい服装でお越しください

