

フレイル予防教室

フレイル(加齢等により心身が弱っている状態)予防のための、
運動や食生活、お口の健康などを学んでみませんか?
各コース4回シリーズです♪ぜひご参加ください!

対象

- ①博多区在住
 - ②運動可能な65才以上の方
 - ③介護サービスを利用していない方
 - ④ご自分で会場まで来場できる方
- ※申し込み時の健康状態によっては、参加できない場合があります

場所

博多区保健福祉センター
(博多区博多駅前2-8-1博多区役所5階)

定員

15名(申し込み多数の場合は抽選)

時間

10:00~12:00 (受付9:30~)

下記連絡先ま
でお申し込み
ください!



		さくらコース	あじさいコース	ひまわりコース	こすもすコース
日 程	①	4月8日(月)	6月4日(火)	8月19日(月)	10月16日(水)
	②	4月15日(月)	6月11日(火)	8月26日(月)	10月23日(水)
	③	4月24日(水)	6月17日(月)	9月2日(月)	10月30日(水)
	④	5月10日(金)	6月25日(火)	9月9日(月)	11月13日(水)
申し込み 締め切り		3月19日(火)	5月17日(金)	7月31日(水)	9月30日(月)

申し込み・
お問い合わせ

博多区保健福祉センター 地域保健福祉課

電話:092-419-1100 FAX:092-402-1169