



フレイル予防教室

各コース
4回シリーズ

フレイル(加齢等により心身が弱っている状態)予防に必要な、運動・栄養・お口の健康などを学んでみませんか? ぜひご参加ください!

対象

- 博多区在住
- 運動可能な65才以上の方
- 介護サービスを利用していない方
- 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



各コース定員15名
申し込み多数の場合は抽選

	さくらコース	さざんぴあ コース	博多体育館 コース	こすもすコース
場所	博多区保健福祉 センター 5階指導室	博多南地域交流 センター さざんぴあ博多	福岡市立 博多体育館 健康体力相談室	博多区保健福祉 センター 5階指導室
日程	4月6日(月)	5月26日(火)	9月4日(金)	10月14日(水)
	4月13日(月)	6月2日(火)	9月11日(金)	10月21日(水)
	4月20日(月)	6月16日(火)	9月18日(金)	10月28日(水)
	4月27日(月)	6月23日(火)	10月2日(金)	11月4日(水)
時間	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00
申し込み締め 切り	3月17日(火)	5月7日(木)	8月19日(水)	9月24日(木)



電話・FAXまたは、博多区役所ホームページよりお申し込みください

【申し込み・お問い合わせ先】

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



博多区役所ホームページ