

みんなで動こう、囲もう～ フレイル予防教室

フレイル予防の3つの柱は栄養・運動・社会参加です。この教室では、フレイル予防についての講話、運動、そして、栄養(食)を実践できるよう食生活改善推進員による手軽にたんぱく質をとれる汁物を提供します。みんなで楽しく、おいしくフレイル予防しましょう。

開催日：**令和8年10月1日(木)**

場 所：中央公民館（犀川） 講堂

定 員：30人



※予約制、定員に達し次第締切

参加費：300円

※生米半合・飲み物をご持参ください

【タイムスケジュール】

10:00～フレイル講話&運動
11:30～共食
12:30～栄養教室
13:00 終了

【問合せ・予約先】

みやこ町役場 保険福祉課 高齢者支援係

☎ 0930-32-2516