

介護予防運動講座

お家でできるフレイル予防！ “もしかしてフレイル？”

講師 藤井 治彰 さん
公益財団法人周南市スポーツ協会
介護予防運動指導員
(スポーツプログラマー)



フレイル体操で健康長寿！

誰も加齢とともに心身の老い衰えを感じます。

足腰の衰え、何だか落ち込んで見える

食欲不振、外に出たくない

もしかして、フレイル？

個人にあった適度な運動でフレイル予防

住み慣れた街で健康寿命を！

日 時	令和7年10月24日(金) 10時00分～11時30分
会 場	学び・交流プラザ 交流室4
定 員	15名程度(先着順)
対 象	周南市内の居住、在学または勤務されている方
持 参 物	運動しやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具
受 講 料	無料
申込期間	令和7年10月6日(月)～10月23日(木) 受付は9:00～17:15(土日、祝日を除く)
申込方法	電話または、学び・交流プラザ総合受付でお申し込みください

●申し込み・お問い合わせ先●

周南市学び・交流プラザ TEL: 0834-63-1188