

フレイルを
予防して
いきいきした
人生を!

今から始める 近くで出来る

フレイル予防

ワンコイン講座

in マザアス

※フレイルとは加齢によって体が弱っている状態のこと

楽しい予防体操

第2・第4週木曜日

10:00 ~ 11:00



大人気!
健康運動指導士の齋藤先生
による楽しい体操です。

会場



日野市万願寺1-16-1
マザアス日野内

◎参加費 ¥ 500 -
上履きをお持ちください。
お申し込みは下記まで。

[問合せ・申込み]

地域包括支援センター多摩川苑

☎ 042-582-1707