

いつまでも自分らしく！

参加
無料

笑って学ぼう！！

フレイル

予防と
健康レク
講座



講師

札幌国際大学 健康運動指導士
准教授 本多 理紗 氏

日程

令和 8 年 **3 月 7 日** **土**
10:00～12:00

会場

厚真町社会福祉協議会

厚真町京町158（児童会館 集会室）

プログラム内容

- ① 座学～フレイルとは？
- ② 座ってできる体操・脳トレ
- ③ 歌などを使用した貯筋体操
- ④ じゃんけんレクリエーション

服装・持ち物

- ・ 動きやすい服装、上履き

要申込/先着順 20名（対象：本講座に興味のある方）

お申込み

厚真町社会福祉協議会 **締切** 令和8年年3月3日(火) まで



0145-26-7501

0145-26-7655

FAX（裏面）

こちらでもO.K！



FAX



0145-26-7655

厚真町社会福祉協議会
厚真町ボランティアセンター 行

健康レク講座 参加申込書（FAX用）

3月3日（水）締切

お名前	
ご住所	
電話番号	
* 連絡事項	

※この申込書で複数名の参加を希望される際は、連絡事項欄に追加する方の氏名をご記入ください。

また、申込のキャンセルについては社会福祉協議会までご連絡をお願いします。

電話 0145-26-7501

Googleフォームからも申込みできます。→

