

ゆうゆう元気塾

～第3回 フレイルの予防～

※Uセンターの使用券のある方は、直接受付でお申込みください

日時：令和7年10月16日（木）
13:30～15:00

場所：2階 多目的ホール
定員：先着50名（申込制）
内容：フレイルについての講話
筋トレ体操



持ち物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具
汗ふきタオル、ゆうゆう元気塾ファイル

※今年度のゆうゆう元気塾ファイルをお持ちの方は当日ご持参ください。
初参加の方は当日お配りします。

講師：浦安市高齢者包括支援課
保健師 飯盛 未来先生
リハビリデイサービスnagomi
施設長 綿谷 慎先生

申込：令和7年9月16日（火）～

主催：浦安市老人福祉センター
共催：浦安市高齢者包括支援課
協力：SBC東京医療大学

