

知っとお？

フレイル予防教室



フレイル(加齢等により心身が弱っている状態)予防のための運動や食生活などを学んで、コロナ禍で落ちた体力を取り戻してみませんか？

対象

- ①博多区在住
- ②運動可能な65才以上の方
- ③介護サービスを利用していない方
- ④ご自分で会場まで来場できる方

※申し込み時の健康状態によっては、参加できない場合があります

場所

博多区保健福祉センター
(博多区博多駅前2-8-1博多区役所5階)

定員

20名(申し込み多数の場合は抽選)

時間

10:00~12:00(受付9:30~)

下記連絡先まで
お申し込み
ください！



	夏コース	秋コース
日程	① 8月28日(月)	① 11月 6日(月)
	② 9月 4日(月)	② 11月15日(水)
	③ 9月15日(金)	③ 11月24日(金)
	④ 9月20日(水)	④ 12月 1日(金)
	⑤ 10月23日(月)	⑤ 1月12日(金)
申し込み締切	8月10日(木)	10月18日(水)

申し込み・問い合わせ先

博多区保健福祉センター 電話 419-1100
地域保健福祉課 FAX 402-1169