

参加無料

健康のプロが教えてくれる
いつまでも元気に過ごすためのヒ・ケ・ツ!

フレイル 予防教室



開催日程
(1 コース全3回)

	月日	講師
1	令和7年 2月6日 (木)	リハビリ サポート医
2	2月20日 (木)	歯科 衛生士
3	2月27日 (木)	管理 栄養士

- 【時 間】 午後1時30分～3時
- 【会 場】 プラザけやき (菊川市半済1865)
- 【対 象】 菊川市内在住・在勤
- 【定 員】 20名 (定員になり次第締切)
- 【持 物】 飲み物 筆記用具
3回目のみ持ち帰り用タッパー、
エプロン、三角巾、マスク
- 【申込期間】 12月19日(木) から
令和7年1月31日(金) まで

申込先
菊川市長寿介護課 高齢者福祉係
☎ 0537-37-1254
Fax 0537-37-1113

詳細は裏面へ



フレイル予防教室メニュー

	月日	時間	内容	講師	会場
1	令和7年 2月6日 (木)	午後 1時30分 から 午後3時	あなたのお達者 サポートします！ 地域リハビリテーション サポート医からのアドバイス	地域リハビリ テーション サポート医	プラザけやき 検診ホール
2	2月20日 (木)		あなたのお口 元気ですか？ 口の健康をチェックしてみよう	歯科衛生士	プラザけやき 201会議室
3	2月27日 (木)		おいしい！が 元気をつくる！ シニア向け簡単クッキング	管理栄養士	プラザけやき 栄養指導室



【令和6年度 フレイル予防教室 FAX用申込書】

氏名			
生年月日	昭和・平成 年 月 日	電話番号	※日中に連絡がとれる連絡先