

2025年度 フレーフレーフレイル予防プロジェクト

今できることにプラス

して備えてみませんか

日時 5月23・30日

6月6・13・20・27日

毎週金曜日 **全6回コース**

10:30~12:00

場所 フロン 2階会議室

**6月20日(金)のみいろは遊学館第1研修室になります**

- 内容
- ・ちよこしでフレイル予防
  - ・耳の話、快聴で楽しく
  - ・睡眠と健康
  - ・備えて安心防災グッズ

持ち物 飲み物 タオル マスク

申し込み 高齢者あんしん相談センターフロン

電話 048-486-0003

**事前予約が必要です**

