

今できることにプラスして備えてみませんか

## 2025年度フレーフレーフレイル予防プロジェクト



# 「おじさまえがお」

楽しく無理なく貯筋

しゃべって笑って心うるおう

みんなで作って おいしい笑顔



全4回コース

日時 2月 17・24日

3月 3・10日

10:00～11:30



毎週火曜日

場所 フロン 2階会議室

さがみ典礼

いろは遊学館調理室

持ち物 筆記用具 マスク

高齢者の社会参加や健康意識は高いのに、男性の参加者が少ないのでなぜ？

教えてください！おひとり様、初めての方大歓迎！

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

・事前申し込みが必要です（定員20名程）