

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はなぜ？

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）