

タクミ
Presents

参加者
募集中

フレイル予防

～運動で健康寿命を延ばそう！～

令和8年3月23日(月)

10時00分～11時00分(予定)

運動
実践

「運動で元気にフレイル予防」

講師 花岡幸子氏 エアロビクスインストラクター

先着40名
要申込

会場

タクミアリーナ

参加料

無料

持ち物

内履き

動きやすい服装

フェイスタオル

こんな傾向は
フレイルかもしれません!

- 体重が以前よりも減ってきた
- 疲れやすくなった
- よくつまずくようになった
- 歩くのが遅くなった
- 最近食欲がなくなってきた

あなたはいくつ当てはまりましたか?

ひとつでも当てはまる人は、

フレイル予防に取り組みましょう!!

お申込・お問い合わせ

タクミアリーナ TEL:0186-43-7136

主催:一般財団法人大館市文教振興事業団