



プレスリリース

広島県府中市 情報提供

令和6年10月18日(金曜)

健康福祉部 健康推進課

電話 0847-47-1310

みんなのフレイル予防講座の参加者を募集

フレイルは若いうちから予防することで、年を重ねても元気に過ごすことができます。働き世代からシニア世代までのみなさんを対象に、ヨガインストラクター、音楽療法士などの多彩な講師陣からフレイル予防について楽しく学べる講座です。ぜひご参加ください。

演題：みんなのフレイル予防講座（2回シリーズ講座）

受講料：無料

定員：先着20名

申し込み・問い合わせ先：健康推進課（リ・フレ内） 電話47-1310

【第1部】「食べて動いてフレイル予防」

日時：11月13日（水）13時30分～15時00分

場所：リ・フレ3階（府中市広谷町919番地3）

講師：講師1 府中市管理栄養士（蛋白質豊富！フレイル予防おやつ試食）

講師2 ヨガインストラクター・パーソナルトレーナー 岡田昌子さん

【第2部】「笑って楽しくフレイル予防」

日時：11月20日（水）13時30分～15時00分

場所：i-coreFUCHU（府中市府川町186番地1）

講師：講師1 広島県歯科衛生士会福山・府中地区会 歯科衛生士

講師2 府中市社会福祉協議会 音楽療法士



みんなの

フレイル 予防講座

先着20人
2回講座
参加無料



第1回 11/13 (水) 13:30-15:00

リ・フレ3階 パレアホール

食べて動いてフレイル予防

講師1 府中市管理栄養士

講師2 ヨガインストラクター・パーソナルトレーナー
岡田昌子さん



第2回 11/20 (水) 13:30-15:00

府中天満屋i-coreFUCHU

多目的室大

笑って楽しくフレイル予防

講師3 広島県歯科衛生士会福山・府中地区会歯科衛生士

講師4 府中市社会福祉協議会音楽療法士



全2回シリーズの講座です。
両日とも動きやすい服装・靴でお越しください。
水分・タオルをご持参ください。
先着20人、お早めにお申し込みください。

申込・問い合わせ

府中市健康推進課 ☎0847-47-1310