

参加費
無料

健康に関する講習会 ～持続可能なフレイル予防～

日常生活の中で、フレイル予防を意識していますか？
暮らしの中で少し意識するだけで、健康寿命をのばし、いつまでも自分らしく過ごすことにつながります。この講座では、無理なく続けられる“持続可能なフレイル予防”のポイントを、わかりやすくご紹介します。食事・運動など日々の習慣にちょっと取り入れるだけで変わっていくコツを、一緒に学んでみませんか？



【日 時】 令和8年2月9日(月) 午後2時～午後4時

【場 所】 九品仏まちづくりセンター 2階活動フロア

【内 容】 講師のお話を聞きながら、どなたでもできる軽い体操でフレイル予防を学ぶ講習会です。

【お持物】 当日は各自水分を持参し、動きやすい格好でお越しください。

【講 師】 公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

【申 込】 **1月16日(金)までに九品仏まちづくりセンターへ**

お名前・住所・ご連絡先をお伝えください。

TEL 3703-2341 FAX 5707-7026

〔受付は、土日祝日・年末年始(12月27日～1月4日)を除く午前8時30分～午後5時〕

【定 員】 30名

九品仏地区管内(玉川田園調布1・2丁目及び奥沢4～8丁目)にお住まいの方優先

【主 催】 九品仏地区身近なまちづくり推進協議会 健康部会
九品仏あんしんすこやかセンター