

健康についての講話&軽運動



フレイル 予防大作戦

「フレイル」とは何か？
予防と対策を知り「健康寿命」を延ばしましょう！
どなたでもご参加できます！自身のために家族のために学びませんか？



参加費 **500** 円
(セミナー教材費として)

講師

NPO法人
1億人元気運動協会
E.E.O.A.
Energy Exercise for One hundred million people Association

定員 20名

対象 65歳以上(推奨) ※65歳未満の方も参加可能です

場所 神戸市立中央体育館 1階 第2体育室

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・室内履きシューズをご持参ください

申込

神戸市立中央体育館



078-341-7971

●体育館窓口またはお電話にて(先着順)

神戸市立
CHUO
中央
gymnasium
体育館