

地域型はつらつくらぶ

いつまでも元気に！

健康寿命を延ばす『フレイル予防の第一歩』

を踏み出しましょう！

参加者を募集します



①講話

講話を通して食事や栄養について学びます。

②体づくり

ストレッチや体操で無理なく楽しく、筋力を維持する運動を紹介します。

③レクリエーション

認知機能維持に向けコグニサイズや脳トレなどのレクリエーションを実施します。

※各クール定員20名です。下記の日程より、どちらか一方をお選びください。

1クール目(14:00~15:30)

11月10日(火)	11月24日(火)
12月8日(火)	12月22日(火)
1月5日(火)	1月19日(火)

2クール目(14:00~15:30)

11月17日(火)	12月1日(火)
12月15日(火)	12月25日(金)
1月12日(火)	1月26日(火)

会場

茨島地区コミュニティセンター（秋田市茨島1丁目4-71）

対象

秋田市在住の65歳以上の方
これまで、はつらつくらぶ事業に参加したことがない方

【お問い合わせ・お申込み】

（平日 9:00~18:00）

日本調剤 秋田薬局

☎018-853-0386

「地域型はつらつくらぶの申し込み」とお伝えください