

# フレイル予防脳活体操

家の中でつまづく、一日中家の中で過ごし、会話する機会もほとんどないなど、あなたの生活で当てはまることはありますか。一つでも当てはまれば、フレイル予防対策を始める必要があります。必要な栄養や、日々行っていただきたい運動と一緒に学びましょう。

日 程： 4月 7・21・28日 / 5月19・26日  
6月 2・16・30日 / 7月 7・21日  
9月 1・15日（全12回）※8月はお休み

曜 日： 火 曜 日


時 間： 午前10時30分～正午

定 員： 25名（市内在住60歳以上の方）

費 用： 100円（資料代）

持ち物： ヨガマット（無い方はバスタオル）、タオル、筆記用具  
飲み物、室内用運動靴、※運動できる服装

会 場： 高津老人福祉・地域交流センター ホールA B



申込期間： 2月17日（火）～2月26日（木）9：00～16：00（日曜・祝日を除く）  
場 所： 高津老人福祉・地域交流センター  
申込方法： 申込書に記入して、85円はがき、利用証と一緒に本人が受付に提出。  
新規の方は利用証の作成が必要。（本人確認証明書類を持参）  
定員を超えた場合、公開抽選。可否結果をハガキにて通知。  
定員に満たなかった場合は二次募集を実施。



<主催・問合せ・申込み先> 高津老人福祉・地域交流センター  
〒213-0013 川崎市高津区末長 3-24-4 電話 044-853-1722 / FAX 044-853-1729

..... 切り取り線 .....

## 令和8年度前期フレイル予防脳活体操 申 込 書

氏 名		利用証番号	A-
住 所	〒 川崎市 区	電話番号	
年 齢	歳	性 別	男 ・ 女

【個人情報の取り扱いについて】  
本事業の申込みに関して得た情報は、本人の同意なしに第三者に提供することはありません。  
ただし、例外として講師についてのみ情報を事前に提供させていただく場合がございます。  
ご了承いただけましたら口にチェック✓をお願いします。  
(チェック欄) ☐

事務局欄

ハガキ  
受付者