

～ウェルビーングな生活のために～

みんなで
楽しく!!

フレイル予防活動

フレイル教室

気づいた今がチャンス！一緒にフレ活はじめよう

正しく知ろう！身体活動

身体活動＝運動だけではない？

今の生活に+10！
運動量の増やし方



たんぱく質の効果的なとり方とは？

管理栄養士直伝！
たんぱく質のとり方の秘訣
レシピプレゼント



※両日とも同じ内容となります。

日程	会場	定員	時間	対象
4月28日(火)	藤久保5区第3集会所	20名	14:00 ~	65歳以上の住民
5月15日(金)	藤久保4区第2集会所	10名程度	15:30	

参加無料

..... 申込は各開催日の2日前まで（土日を除く）.....

問合せ・申込 三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

TEL:049-258-0019 FAX:049-274-1051

※FAXの場合は

①講座名 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号を記載

4月申込コード



5月申込コード

