

みんなで
楽しく!!

フレイル予防活動

フレ活教室

気づいた今がチャンス！一緒にフレ活はじめよう

バランスの良い食事とは？

- 野菜や肉・魚は1日どのくらい必要？
バランスよく食べるコツ

- 管理栄養士と一緒に！
自分の食事を振り返ろう



ウォーキングのすすめ

- あなたがしているのはどっち？
散歩とウォーキングの違い

- 知って嬉しい！
理学療法士から学ぶ
ウォーキングの効果



3月6日(金)
13:30~15:00

会場

三芳町ふれあいセンター

※ふれあいセンターのご協力によりバスが運行します

対象

概ね65歳以上の住民

定員

40名(申し込み順)

参加無料

..... 要申込 3月4日(水) 締切

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

※バスの運行についてはふれあいセンターまでお問い合わせください

電子申請

