

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

参加無料

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）

..... 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

