

参加費
150円 (保険代3回分)

参加者
募集中！



フレイル予防で健康長寿

今日から始める！体を動かず習慣作り！

日程 2025. **7/1・8・15・29** 火曜日

時間 13：30～15：30

★第1回目にフレイル予防について学び、
第2回目～第4回目は実際に体を動かします。

場所 東谷市民センター 講堂

定員 先着20名 ※4回連続講座となりますので、原則全て参加できる方
(全ての参加が難しい方は一度センターにご相談ください。)

日程	講師	テーマ
7/1(火)	北九州ESD協会 会員 金子 良憲氏	愛されるジイジ・バアバの作り方
7/8(火)	東谷市民センター 館長 先本 ありさ氏	フライングお手玉(フルーター)
7/15(火)	スポーツ推進委員 松井 八朗氏	モルック
7/22(火)	センタークラブ 代表 古田 敦久氏	ディスコン

お申込み・問合せ
東谷市民センターまで

ご来館によるお申込みも受け付けております。

093-451-0217