

# 連続講座 介護予防教室

～フレイル予防しよう！！～

《内容》 百歳体操・かみかみ口腔体操

《場所》 緑丘公民館

《日程》 10月～翌年3月の★第3金曜日★

・10月15日(金)・1月21日(金)

・11月19日(金)・2月18日(金)

・12月17日(金)・3月18日(金)

《時間》 13:30～14:30

参加費無料

どなたでも参加  
できます！

※持ち物: 飲み物・動ける服装・上履き

コロナ対策でマスク着用をお願いします

※当日の9時の時点で警報が

発令された場合はお休みです

お気軽にお越しください！！

※百歳体操のおもりをお持ちの方は

持参をお願いします！！



お申込みは

こちらまで

福山市地域包括支援センター南蔵王

☎(084)940-1130