

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》 春日公民館

《日程》 10月～翌年3月の★第4金曜日★

・10月22日(金)・1月28日(金)

・11月26日(金)・2月25日(金)

・12月24日(金)・3月25日(金)

《時間》 10:00～11:00

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