コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。

コロナ禍で腐れた心に衆養を

# 「フレイル予防 ~運動編~」

日時:令和2年10月16日(金)10時~11時15分

場所:豊四季台近隣センター

対象: 65歳以上の方 ※フレイル予防ポイントの対象講座です

定員: 先着30名 要予約 (電話か包括の窓口で)

申し込み:柏西口地域包括支援センター

TEL 04-7142-8008

柏健康ソーラン倶楽部の藤崎講師をお呼びしております。 運動が苦手でも大丈夫!楽しく体を動かしましょう♪

※当日は、マスク着用でお願いいたします。