



ハビネスモ...ル



申し込み方法

※前月20日（日曜，祝日の場合は休み明け平日）お電話でお申込みください。

柏西口第2地域包括支援センター

☎04-7147-8001

フレイル予防ウォーキング講座 2026

レッ! ゴー!
ウォーキング!

フレイル予防のための
ウォーキングの基礎を学びます

とき 毎月第2火曜日

※詳しくは日程表でご確認ください。

10:30 ~ 12:00

場所 イオンモール柏1F センターコート

定員 先着 30名

持ち物 お飲み物、動きやすい服装



QRコードを読み込めば
住所録に登録できます。

令和8年度 レッスンボーウォーキング実施予定表

回	日 程 (第2火曜)	check
第1回	4月14日 (受付 3/21 10時～)	
第2回	5月12日 (フレイルチェック)	
第3回	6月9日	
第4回	7月14日	
—	8月はお休み	
第5回	9月8日	
第6回	10月13日 (受付 9/24 10時～)	
第7回	11月10日	
第8回	12月8日	
第9回	1月12日 (受付 12/21 10時～)	
第10回	2月9日	
第11回	3月9日	

★お申し込みは日曜祝日以外は前月 20 日の 10 時よりお電話で受付