

65歳からの

健康づくり講座

参加費
無料

～知っていますか？フレイル～

・・・お申込み方法・・・

(対象)

- ・高松市在住で2日ともに参加できる方
- ・事前申し込み（先着順）となります。

(申込) **8月1日(木)午前9時から**

【電話】

高松市長寿福祉課

☎ **087-839-2346**

【インターネット】



フレイルとは

筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態です。

フレイル・生活習慣病予防に効果的な運動や食事・お口の健康について一緒に学びましょう。



**瓦町FLAG 8階
大会議室（定員30名）**

令和6年①②いずれも13:30～15:00

① 8月30日（金）

しっかり足腰！筋力アップ体操体験

② 9月6日（金）

食とお口の健康

**高松市山田総合センター
1階 ホール3（定員25名）**

令和6年①②いずれも13:30～15:00

① 9月2日（月）

食とお口の健康

② 9月9日（月）

しっかり足腰！筋力アップ体操体験

**ふれあい福祉センター勝賀
2階 大会議室（定員30名）**

令和6年①②いずれも10:00～11:30

① 9月10日（火）

しっかり足腰！筋力アップ体操体験

② 9月17日（火）

食とお口の健康

**高松市香川総合センター
3階 ふれあいホール（定員25名）**

令和6年①②いずれも13:30～15:00

① 9月13日（金）

食とお口の健康

② 9月20日（金）

しっかり足腰！筋力アップ体操体験

お問合せ

高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係

住所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口

電話番号：087-839-2346 FAX：087-839-2352

受付時間：土日・祝祭日を除く、平日8:30～17:00