

令和8年度

これからの 健康づくり 講座

今日から始める

フレイル予防



参加
無料

こんな変化、気になっていませんか？

- 歩く速度が遅くなった
- 食べる量が減った
- 外出や人と話す機会が減った

それは「フレイル（虚弱）」のサインかもしれません。

この講座では、フレイル予防の3つのポイント（運動・栄養・社会参加）を中心に、今日から無理なく始められる健康習慣について、わかりやすくお伝えします！

日程・会場
お申込先

1 講座90分程度 / 定員 30名

* お申込は各公民館へ

5月25日(月) 10:30~ 船木公民館 ☎ 41-6003	5月26日(火) 10:00~ 浮島公民館 ☎ 34-7617	6月4日(木) 13:30~ 若宮公民館 ☎ 34-7612	6月15日(月) 10:00~ 新居浜公民館 ☎ 32-8312
6月16日(火) 14:00~ 垣生公民館 ☎ 45-0024	6月26日(金) 9:30~ 多喜浜公民館 ☎ 45-0014	6月30日(火) 14:00~ 神郷公民館 ☎ 46-1181	7月6日(月) 10:00~ 中萩公民館 ☎ 41-6735
7月9日(木) 10:00~ 惣開公民館 ☎ 33-1031	7月10日(金) 10:00~ 泉川公民館 ☎ 41-6463	7月17日(金) 14:00~ 大生院公民館 ☎ 41-6604	…その他の 公民館でも 順次開催!

お問合せ 地域包括支援センター ☎ 65-1245