



米子市フレイル対策拠点事業

白鳳の里 で ずっと元気を応援!

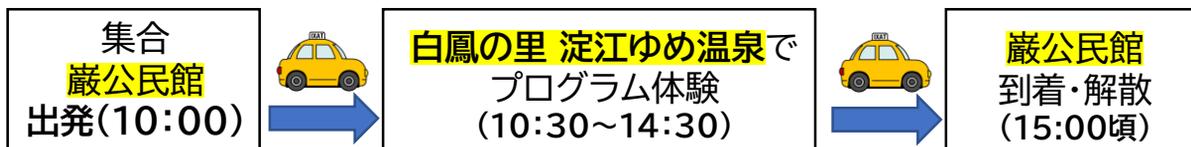
# フレイル予防実践体験ツアー 参加者募集のご案内



運動、食事、社会参加をテーマにフレイル予防プログラムを実施する  
**公民館発着のバス送迎付き体験ツアー**です。  
みなさんと一緒にフレイル予防してみませんか？



## ツアー内容



プログラム 内容	10:30~11:50	フレイル度チェック、体力測定、リースづくり
	12:00~13:00	昼休憩(昼食代は自己負担になります)
	13:00~14:30	健康的な生活習慣づくりのポイントセミナー フレイル予防トレーニング、栄養バランスセミナー

開催日時	令和5年5月30日(火) 10:00~14:30
持ってくる物	飲物・タオル・昼食(※昼食をご注文される方は昼食代)
その他	軽い運動ができる服装でお出かけください。
参加費	無料
申込期間	令和5年4月25日(火)~令和5年5月19日(金)
定員	20名(おおむね65歳以上対象) ※定員になり次第締め切らせていただきます。
申込先	巖公民館 TEL (0859)27-0910
主催	米子市健康対策課



お問合せ

システムクリエイター  
**株式会社 エッグ**

070-7567-3419 (担当:矢野)

判り  
<お申込み>

氏名: \_\_\_\_\_

フリガナ: \_\_\_\_\_

生年月日(大・昭) 年 月 日

住所:米子市

電話番号: \_\_\_\_\_

昼食のご希望(持参する・希望する)  
希望するお弁当の口に✓を入れてください



ハンバーグ弁当  
¥750(税込)



トンカツ弁当  
¥1000(税込)



サバ味噌弁当  
¥800(税込)