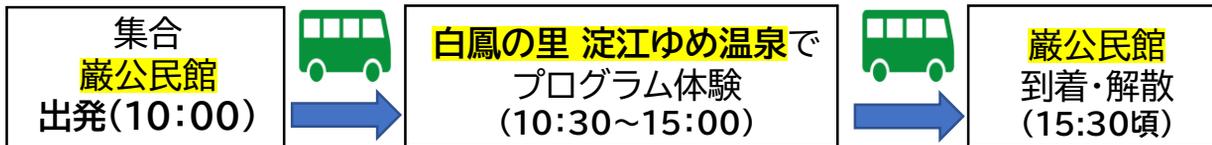




# フレイル予防実践体験ツアー

## 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?



**開催日** 令和 6 年 8 月 30 日(金)

**会場** 白鳳の里 淀江ゆめ温泉

**集合・解散** 巖公民館に**9:50集合**(バスに乗って白鳳の里へ)

**定員** 20名

**参加費** なし・昼食代のみ(750円~1,000円程度)

**持ってくる物** 飲物・タオル

**その他** 軽い運動ができる服装でお出かけください

**主催** 米子市フレイル対策推進課

**共催** 巖地区社会福祉協議会



**プログラム内容**

	<p>10:30~11:50 フレイル度チェック、体力測定、フレイルとは、eスポーツ体験</p> <p>12:00~13:00 昼休憩(昼食代は自己負担になります)</p> <p>13:00~15:00 eスポーツ体験、フレイル度チェック・体力測定の結果について フレイル予防トレーニング、よなGoGo体操 他</p>
---	---

申込 〆 切

令和 6 年 8 月 23 日(金)

お申込み・お問合せ

巖公民館

TEL:0859-27-0910

<お申込み>

氏名:

フリガナ:

住所:米子市

電話番号:

判り

生年月日

(大・昭) 年 月 日

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)



豚カツ弁当  
¥1,000(税込)



鯖の味噌煮弁当  
¥800(税込)