

令和8年度 淀江公民館で

フレイル予防!



年間スケジュール

場所：淀江公民館

実施日	時間	内容
4月27日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
5月25日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
6月29日(月)	午前10:30~12:00	フレイル予防:脳活性講座
7月10日(金)	午後1:30~3:00 ※他と時間が異なります。 ご注意ください。	【要予約】骨量測定会 ※詳細は公民館だより6月号を ご覧ください。(定員20名)
7月27日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
8月24日(月)	午前10:30~12:00	フレイル予防:運動講座
9月28日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
10月30日(金)	午前10:30~12:00 *リモート運動は10:30~11:00頃	フレイル予防:お口の講座 (+リモート運動体験)
11月27日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
12月21日(月)	午前10:30~12:00 *リモート運動は10:30~11:30頃	フレイル予防:栄養講座 (+リモート運動体験)
1月25日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
2月22日(月)	午前10:30~12:00	リモート運動体験
3月26日(金)	午前10:30~12:00	リモート運動体験

詳しい講座の内容については、**裏面**をご確認ください

お問い合わせ先

米子市 フレイル対策推進課・健康対策課

電話:0859-23-5458 FAX:0859-23-5460