

令和7年度 多寄公民館講座

高齢者健康講座 フレイル予防

～日常生活でできる頭と体の フレイル対策～



健康で、毎日をいきいきと過ごしたいですね！
認知症やフレイルを予防するためのお話を聞いてみませんか？
お申し込みをお待ちしています！

日時 2月26日(木)
10:00-11:00

講師 士別市保健福祉センター

保健師 水田 美咲さん

ところ 多寄研修センター 大研修室

対象 65歳以上の士別市民の方

参加料 無料

申込み 2月19日(木) 多寄公民館(電話26-2004)まで

持ち物 筆記用具、上靴(軽い運動を行います)

主催:多寄公民館