

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～



参加者募集中

健康で、毎日をいきいきと過ごしたいですよね！  
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