

参加費
無料

はじめよう！フレイル予防

シニアを楽しむための 健康セミナー



フレイルって何？

運動が大事なのはわかるけど
何をやれば良いのかイマイチ…？

日時

令和7年**6月5日(木)** 13:30～15:30

※**熱中症特別警戒アラート**発表時は中止します

会場

逗子市役所5階 会議室

対象

65歳以上の逗子市民

定員

先着順 **50名**

講師

理学療法士・作業療法士

申込

令和7年5月7日(水)から5月28日(水)までに

電話 046-873-1111(内線 233・213)

または メール [houkatsu@city.zushi.lg.jp](mailto:hokatsu@city.zushi.lg.jp)

件名 「シニア健康セミナー申込」

本文に ①住所②氏名③電話番号④年齢を入力

問合せ(担当) 逗子市福祉部

社会福祉課 地域共生係・国保健康課 健康係

*窓口でも申込みを受け付けています。お気軽にお声がけください。