

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**12月4日(木)** 14:30～16:30

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

※6月に開催した同名セミナーと同じ内容です。

申込 令和7年11月5日(水)から11月26日(水)までに

電話 046-873-1111(内線 233・213)

または 電子申請システムより申込み
(e-kanagawa)



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。