



参加費無料



健康づくり講座

フレイル予防体操

フレイル予防の知識と体操を学びます

- 日時：9月28日（月）午前10時～正午
- 場所：公民館貫井北分館 学習室A・B
- 講師：檜山美代子さん
（介護予防主任運動指導員）
- 定員：25名（多数抽選）
- 対象：市内在住・在勤・在学の方
- 申込：8月26日（水）までにEメール 又は
往復はがき（いずれも1人1通）に
住所・氏名（フリガナ）・年齢・
電話番号を明記し、公民館貫井北
分館「フレイル」係まで

※受付完了メールが3日（土日祝を除く）以内に届かない場合は、
電話でお問い合わせください。

小金井市公民館貫井北分館

〒184-0015 小金井市貫井北町1-11-12

☎042-385-3401

✉k020415@nifty.com

動きやすい服装、靴で
飲み物、筆記用具を持参
してください！

