

# フレイル予防で足腰健康講座

フレイル（加齢による心や体の衰えた状態）に少しでも早く気づき、予防することで運動能力や認知機能などの心身の活力を維持できるようなトレーニングを行います。ぜひご参加ください。

- 日 程 : 6月24日、7月8日・22日、8月12日・26日、  
9月9日、10月14日・28日、11月25日、12月9日  
12月23日、令和5年1月13日、1月27日、2月10日  
2月24日 第2・4金曜日（6月・11月は第4金曜日、  
9月は第2金曜日のみ） 全15回
- 時 間 : 午後1時30分～3時
- 講 師 : 小嶋 凌雅さん（株式会社メディカルアート：アスレティックトレーナー）
- 定 員 : 15人（先着順）
- 持ち物 : 運動しやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、  
マスク
- 対象者 : 亀岡市内在住の60歳以上(申し込み時)の人
- 受講料 : 3,500円
- 場 所 : 4階 軽運動室

## 申込み・問合せ

5月11日（水）午前9時から来館または電話・FAXで先着順にて受け付け。  
亀岡市中央老人福祉センターへ〔総合福祉センター内（午前9時～午後9時）火曜  
日・祝日は休館、日曜日は午後5時まで〕 TEL24-0294 FAX24-3071