

フレイル予防体操講座

健康寿命を延ばそう

椅子に座っておうちで手軽に出来る筋力運動と柔軟体操に加えて、日々の栄養の話や楽しい脳トレで、ケガや転倒防止に対応できる体を造りましょう。



開催日時

10月9日

11月13日

12月11日

毎月第2金曜日(全3回)

10時から11時

椅子を使いながら行うトレーニングが多く、
激しい運動はありませんのでご安心ください。



◆開催場所 畔吉集会所 1階大会議室

◆対象 市内在住・在勤・在学のかた

◆定員 20名

◆持ち物 室内履き・動きやすい服装・汗拭きタオル・飲料水

◆申込み 講座名・住所・氏名ふりがな・年齢・電話番号を記入して

メールか 往復はがき、または直接窓口で t326162@city.ageo.lg.jp

畔吉集会所：上尾市畔吉1219-1

電話048-781-2826

休所日：第2.4(日)、第1.3.5(月)

あげお健康+
ポイント関連事業

あげお健康+



当事業はあげお健康+ポイント関連事業です。アプリを登録し、イベント会場に用意されたQRコードを読み取ることでポイントが付与されます。

アプリの登録
はこちら

