

転ばぬ先の塾

あしだ教室



各種専門家 による **体操教室** 等

日時　毎月　第4火曜日（祝日は振替）
13:30 ～ 14:30

場　所　芦田ふれあいプラザ（芦田支所となり）
持ち物　飲み物・タオル
駐車場　施設駐車場あり

※内容によっては参加費が必要です。
※芦田地域以外の方の参加も可能です





問い合わせ先　☎ 084-976-0071　北部地域包括支援センターまで

フレイルの兆候に早く気づいて、生活を見直すことで身体機能や認知機能の低下を遅らせたり、元気な状態を取り戻すことが出来るといわれています。動きの専門家と一緒に、身体づくりをしませんか。

※ 当日の午前１０時の時点で警報が発令された場合はお休みです