

松元先生と一緒に、
楽しく運動してフレイル予防
に努めましょう！

2 / 15

(木)

10時～12時

実費100円

定員30名

動きやすい服装で
タオルや水分を
ご持参ください。

開催場所・申込み・問合せ

大分県社会福祉介護研修センター
(大分市明野東3-4-1)

TEL 097-552-6888

FAX 097-552-6868

事前にTELまたはFAXにてお申込ください。
キャンセルされる場合は
お早めにご連絡をお願いいたします。



フレイル予防のススメ

フレイル・・・筋力や心身の活力が低下した状態のこと

健康アドバイザー 健康運動指導士
NPO法人ヘルス・フィットネス・フォーラム代表

松元義人氏

きりとり

電話番号(日中連絡のとれる番号)