

「フレイル予防教室」

シリーズ No.1

〈年間計画〉 連続申込み "可" です

- ① 7月2日(水) フレイル予防(実技・お話)&お茶会サロン
- ② 8月6日(水) フレイル予防(実技・お話)&お茶会サロン
- ③ 9月3日(水) フレイル予防(実技・お話)&お茶会サロン
- ④ 11月5日(水) フレイルチェック講座

元気なうちから 始めるフレイル予防！

「フレイル予防体操」教室&サロン

※ 内容は「実技体操」と「フレイル予防の知識学習」&「お茶会サロン」です

●日 時 7 月 2 日 (水) 10:00~11:30

●場 所 大石コミセン 大ホール

●対 象 地域の中高年 (定員 25 名)

●講 師 健康運動指導士 漆 崎 由 美 先生

(生涯体育学習振興機構 理事長)

●参加料 無料

●申込み締め切り 6 月 20 日 (金)

下記申込書を「大石コミセン」まで提出してください。(FAX でも可 72-0002)

※ 先着順にて受付し、定員に達し次第終了します

主催：まち協 健康・福祉部会

共催：春江北部ふくしの会

フレイル予防
体操教室&サロン
申込書

氏名 _____ 年齢/ _____

【 連続申込み 】

住所 _____

希望する ・ 希望しない

☎(携帯) _____

第37回

大石ふれあいまつり

日にち：令和7年7月6日（日）

元気村に子ども広場、
キッチンカーにステ
ージ発表と盛りだく
さん♪



今年も開催します！！
皆さまのお越しを
お待ちしております♪

詳しいチラシは 6/11(水)に全戸配布します！
ぜひ遊びに来てください



放課後子ども教室

アトリエ工房

6月21日～
スタート！！



小学生対象に「アトリエ工房」を開催します♪
自分の感性を大切にして、自由な発想で物づくりを
しよう！図工がもっと好きになる。。。かも？！

詳細は小学校から配られるチラシ
を見て、大石コミセンまで申し込
んでください



お問合せは大石コミュニティセンターまで

☎ 72-0002