

「フレイル予防教室」

シリーズ No 3

〈年間計画〉 連続申込み "可"

- ① 7月2日(水) フレイル予防(実技・お話)&お茶会サロン 済
- ② 8月6日(水) フレイル予防(実技・お話)&お茶会サロン 済
- 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」 & お茶会「マンドリン演奏」サロン です

●日 時 9 月 3 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 10 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 8 月 20 日 (水)

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

No 3

氏名

年齢/

【連続申込み】

フレイル予防
体操教室&サロン
申込書

住所

希望する ・ 希望しない

☎(携帯)

募集中

お母さん応援プロジェクト



非常食アレンジクッキング

災害時に食べる非常食。そんな非常食にひと手間加えて、もっと
おいしくアレンジしちゃおう！！

夏休みのお昼ごはんになります♪お母さんラクしましょう！

日時 8月8日(金)10:00～12:00
場所 大石コミセン調理室
参加費 1,000円(材料費)
定員 8名 *定員になり次第終了
対象者 小学生
持ち物 エフロン、三角巾、タオル
講師 管理栄養士 五十嵐茉莉
×切 8月4日(月)

yummy!



いつもと違った
お昼ごはんはいかが



写真はイメージです

*申し込みは下記の申込書を記入し、大石コミュニティ
センターまで

*電話でもお申し込みできます。(☎12-0002)



坂井市放課後
子ども教室
実行委員会

****申込書****

なまえ(ふりがな)

学年 年

住所

保護者携帯番号

8/4(月)までにお申し込みください。