

参加者を募集します (秋田市委託事業)

無料

R8年度 地域型はつらつくらぶ

いつまでも元気に！

健康寿命を延ばす『フレイル予防の第一歩』を踏み出しましょう！



イベント内容



講話

管理栄養士による講話を通して、日々の健康な体づくりのための食事や栄養について学びます。



体づくり

体操などを通じた体づくりを実施します。無理なく楽しく体を動かし、筋力を維持しましょう。



レクリエーション

認知機能維持につながる楽しいレクリエーションを実施します。参加者同士の交流も深まります。



会場

外旭川地区コミュニティセンター (秋田市外旭川字四百刈76)



スケジュール (どちらか一方をお選びください)

1クール目 (10:00~11:30)		2クール目 (10:00~11:30)	
9月2日 (水)	9月16日 (水)	9月9日 (水)	9月30日 (水)
10月7日 (水)	10月21日 (水)	10月14日 (水)	10月28日 (水)
11月4日 (水)	11月18日 (水)	11月11日 (水)	11月25日 (水)

※定員は、各クール20名ずつです。

これまで、はつらつくらぶ事業に参加したことがない方が対象です。

【お問い合わせ・お申込み】

日本調剤 秋田薬局 ☎018-853-0386

「地域型はつらつくらぶの申し込み」とお伝えください