

令和7年度

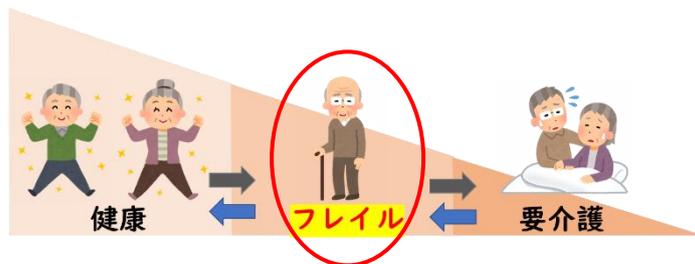
要予約

フレイル予防教室

フレイルとは？

体力や心身の活力が低下した状態で、健康と要介護状態の中間のことを言います。

いつまでも自分らしく健康でいるためには
食事も大切です。フレイルを予防するための
栄養・食事について一緒に学びましょう！



日程	場所	申し込み期限
9月3日(水)	芦刈保健福祉センター「ひまわり」	8月22日(金)
10月2日(木)	小城市健康スポーツセンター「アイル」	9月22日(月)
11月6日(木)	三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	10月27日(月)
12月2日(火)	小城保健福祉センター「桜楽館」	11月21日(金)

※各センター同じ内容となっております。参加はお一人様1回まで。

◆概要◆

*対象者:小城市内在住の方 *時間:10:00~13:00

*定員:各回12名(先着順) ※定員になり次第締め切ります

*参加費:300円

*持ち物:エプロン・三角巾(バンダナ)・ハンドタオル・筆記用具・米0.5合

*申込開始:7月18日(金)~ ※申し込み期限は各会場で異なります

*内容:フレイルについての講話・調理実習・会食

主催:小城市食生活改善推進協議会