

池田校区 生涯学習コーディネーター事業



フレイルとは...  
は...

心と体の動き  
が弱くなって  
きた状態

# みんなで健康！ フレイル予防体操

立つ・座る・歩く動作をスムーズに！  
ストレッチやツボ押し、軽い運動を通して、健康で  
動きやすいカラダを手に入れよう！

日 程：4/19、5/17、6/21、7/19、**8/23**、9/20  
10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、**3/6**  
毎月第3水曜日 10：00～11：30  
(※8・3月は変則的となります)

会 場：池田町屋公民館

受講料：1回 300円(事前申込の上、当日払い)

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、青竹

講 師：深尾由美

定 員：30名

問合せ・申込先：ヤマカまなびパーク 0572-23-7022  
(月曜休館) 受付時間：9：00～21：00

主催：多治見市 運営：(公財)多治見市文化振興事業団