

# 野幌健康セミナー

## 「フレイル予防で健康寿命をのばそう！」

- <講話> 心身が衰える「フレイル」予防のポイントのお話  
<実技> イスを使ったストレッチ&筋力トレーニング

**開催日時** 令和4年6月29日(水)



|    |              |
|----|--------------|
| 受付 | 9時30分～       |
| 講話 | 10時00分～(30分) |
| 実技 | 10時30分～(60分) |
| 終了 | 11時30分(予定)   |

**会場** 野幌公民館ホール

**対象** 江別市民 先着30名

**参加料** 無料



申込先 野幌公民館 (江別市野幌町13-6 ☎ (011) 382-2414)  
6月15日(水) 9時30分から受講申込受付。  
電話で野幌公民館へ申込ください。

主催：株式会社江別振興公社 (江別市公民館等指定管理者)  
公式HP【<https://www.e-s-kousya.com/>】  
一般財団法人江別市スポーツ振興財団  
公式HP【<http://e-spo.or.jp/>】

