

天下分け目の  
フレイル予防！

## 令和 8 年度 やさシリーズ講座

この先も介護されないための「種<sup>シリーズ</sup>」を学ぶ講座。

百歳体操やフレイル予防体操の実践を含めた自助・互助の種を学びます。

日程・持ち物		
1	5月14日(木)	<時間> 13時30分から15時00分
2	6月11日(木)	
3	7月 9日(木)	<場所> 関ヶ原町国保保健福祉総合施設 やすらぎ 2階
4	8月13日(木)	
5	9月10日(木)	
6	10月 8日(木)	<持ち物> 動きやすい服装 上履き 水分 500ml程度 フェイスタオル
7	11月12日(木)	
8	12月10日(木)	
9	令和9年1月14日(木)	
10	2月18日(木)	<参加費> 無料
11	3月11日(木)	

<お願い>

◎欠席する場合は、関ヶ原町地域包括支援センター(43-3201)へご連絡ください

◎欠席が続く場合は、体調確認のため電話連絡させていただきます