

定員15名

参加費

**無料**

佐倉市としとらん塾

# コロナ禍における フレイル予防

- フレイルって何？
- フレイルを予防するには
- 自宅で行える体操について

学生さん達と一緒に  
学びませんか？



## 講師

順天堂大学健康学科【松山ゼミ】の学生



## 日時

令和3年12月15日(水) 10:00～12:00

## 会場

22日(水) 10:00～12:00

佐倉市根郷公民館ホール

## 参加資格

佐倉市在住の65歳以上（**要事前申し込み**）

## 持ち物

マスク・動きやすい服装・水分

お申込み  
お問い合わせ

佐倉市南部地域包括支援センター

☎ 043-483-5520

この事業は佐倉市からの委託を受けて実施しております