

健康アドバイザー 健康運動指導士
NPO法人
ヘルス・フィットネス・フォーラム代表

松元 義人氏

12 / 20
(木)

午後開催です

13時30分
|
15時30分

実費 **100**円
定員30名

動きやすい服装で
タオルや水分をご持参ください。

事前にTELまたはFAXにてお申込ください。
キャンセルされる場合はお早めにご連絡ください。

開催場所
申込み
問合せ

大分県社会福祉介護研修センター
(大分市明野東3-4-1)

TEL 097-552-6888

FAX 097-552-6868

きりとり

電話番号(日中連絡のとれる番号)

フレイル
筋力や心身の活力が
低下した状態のこと



楽しく効果的に運動してフレイル予防!

のススメ

フレイル
予防