

適度な運動やバランスの取れた食事が
大切と分かっているけれど、一人だと
なかなかできない(-_-;)
そんなあなたにおススメのプログラム
です！

＼みんなで楽しくフレイル予防／

イオン DE 体操！栄養講座！

10/26 (日)

10:30-12:30

開場 10:15

参加費
無料

会場

イオンモール多摩平の森
イオンホール (3F)

当日スケジュール (予定)

- 10:30～ おなじみの体操をリハビリの先生と！
(体操の効果・効率的な動かし方などの解説付き)
- 11:15～ 栄養講座「認知症予防に効果的な食事」
～簡単！レンチン料理（調理実演あり）～
- 12:00～ お身体・食事の悩み！質問タイム

(協力) ひのリハビリテーションネットワーク
南多摩地域栄養士協議会日野地域
便利屋ナース

対象 フレイル(体力不足)が気になる65歳以上の方

定員 80人 先着順

持ち物 動きやすい服装・水分

申込方法 名前・連絡先・年齢を電話、FAX、
QRコードいずれかでご連絡ください



申込フォーム



詳細はHPをご覧ください。

🔍 日野市社会福祉協議会

問合せ・申込先 地域支援係 TEL. 042-584-1294 FAX. 042-582-0082

～みんなで楽しくフレイル予防～
イオンDE体操！栄養講座！
参加申込書

電話申込をご希望の方は、月～金（祝日除く）9：00～17：00にご連絡ください。

[担 当] 日野市社会福祉協議会（地域支援係）

[電 話] 042-584-1294

[FAX] 042-582-0082

お名前		
ご連絡先		
年代	60代・70代・80代・90代	
お名前		
ご連絡先		
年代	60代・70代・80代・90代	