

**1期
募集**



元気いきいき フレイル予防教室

日 時：水曜日 13:45～14:45

料 金：全10回 ￥5,000-

期 間：2019/5/22～2019/7/24

場 所：芦屋市立体育館・青少年センター 2階 多目的室3

対 象：65歳以上（定員30名）

持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物 等



講 師：野中 洋（のなか ひろし）

内 容：フレイルとは年齢とともに心身の活力が低下し、
介護が必要になりやすい状態のことです。
心身の不調について学びながら、簡単なトレーニングを行います。

芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

〒659-0072 芦屋市川西町15-3 TEL0797-31-8228