

令和6年度かわさき老人福祉センター・地域交流センター

楽しく！
フレイル予防

いきいき健康フェア

「人生100年時代を生き抜く！
心と身体を元気に」



日時 令和7年1月29(水)午後1時～3時

講師 赤坂亜津美 先生(健康運動指導士)

参加費 無料(事前申し込みが必要です)

会場

かわさき老人福祉センター
地域交流センター 2階ホール

定員 50名★電話または窓口にて申し込み下さい★

参加資格

市内在住の60歳以上
体操等に支障がない方

受付方法

1月8日(水)午前9時～
1月22日(水)午後4時まで

持ち物

上履き 下履きを入れる袋 飲み物
フェイスタオル(タオル体操あります)

お問い合わせ・申し込み

かわさき老人福祉センター・地域交流センター

〒210-0026 川崎区堤根34-15ふれあいプラザかわさき内

☎044-233-5592