



けんこう 健幸づくりのための フレイル予防特別講座



【対象】米子市在住の65歳以上の方

要予約

歩いて学んで健幸に! まちなか歴史ウォーキングツアー

ノルディックウォーキングを楽しみながら、米子のまちなかを歴史散策します。

- 11月12日(金) 13:30~15:30
- 11月24日(水) 10:00~12:00
- 12月12日(日) 10:00~12:00

持ち物 飲物、リュック
ウォーキングシューズ

定員 先着20名

参加料 150円 ※参加記念品つき



美味しく食べて健幸に! フレイル予防クッキング教室

管理栄養士が、美味しくて体に良いフレイル予防料理をお教えます!

- 12月8日(水) 10:00~12:00
- 1月22日(土) 10:00~12:00

持ち物 エプロン、三角巾

定員 先着12名 参加料 150円



スマホでフレイル予防! 基礎からわかるスマホ教室

文字入力、メール、フレイル予防アプリの使い方を学べます!

- 12月16日(木) 10:00~11:30 定員 先着15名
- 12月23日(木) 10:00~11:30 参加料 無料



フレイルって何?

フレイルとは、健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階のことです。そのままにしていると、足腰が弱くなり、社会とのつながりも減って、要介護状態に進んでしまいます。

◀ InBodyで、あなたの体の状態を測定します。



ご予約は



Chukai コムコムスクエア

米子市四日市町127-1 ローズセントラルビル1F 月~土 9:30~20:30 日 9:30~17:00

お電話かメールで
お申し込み下さい!



フリーコール 0120-43-5656

✉ comsqu@chukai.co.jp