

ご町内の皆様

小千谷市・デイホームらくらく 合同企画

第1弾

フレイル予防講座

65歳以上の方はどなたでも参加できます！
フレイルのサインと予防について学びましょう



日時：令和7年7月10日(木)

午前10時00分～11時30分

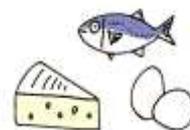
会場：細島ふれあいセンター

内容：低栄養を防ぐ食事について

◆DVD試聴とクイズで確認

◆フレイル自己チェックをしてみよう

対象：細島町内にお住まいの65歳以上の方



申込：デイホーム登録者以外の方の参加申込は、事前に

☎82-3168までご連絡ください。

その他：デイホーム登録者以外の方は参加無料です

講座についてのお知らせ

この講座は、介護予防を目的に、デイホーム事業の一環として実施しています。

第2弾として、10月9日(木)午後、細島ふれあいセンターにて「筋力測定会」を開催予定です。ぜひお越しください。