



～今回のテーマ～

フレイル予防

(講師：体操指導員の先生、
歯科衛生士の先生)

6/10 (月)
10:30～11:30



・・・今よりも“アクティブ”な自分へ・・・

- 音楽に合わせて行う、運動機能向上のための簡単な体操
 - お口の機能アップと頭の体操
- みんなで楽しく頭と体を動かしましょう！

会場

まなび創造館

多目的室1・2

小牧市小牧三丁目555番地
(ラピオ4階)

申込

QRコードまたはお電話

0568-39-6568

(小牧市役所健康生きがい推進課)
平日の8時30分～17時15分
に受付いたします。



対象

市内在住・在勤のシニア世代

定員

30名(抽選)

申込期間

令和6年4月22日(月)
～5月15日(水)

アクティブシニア教室は毎回テーマを変えて定期的に開催しております。
今後のアクティブシニア教室の開催の詳細は、こちらをご確認ください。



●お問合せ先

小牧市役所 健康生きがい推進課(本庁舎3階)

〒485-8650(所在地記載不要)小牧市堀の内三丁目1番地

電話:0568-39-6568(直通)

Eメール:kenkoikigai@city.komaki.lg.jp