

60代からのフレイル予防体幹トレーニング教室

100歳まで歩けるからだをつくる！



- ◆日時：令和8年6月14日(日)、21日(日)、28日(日)
10:00-11:30 (全日曜日 3回コース)
- ◆場所：ふれあい交流センター青龍
- ◆対象：浜松市在住の60歳以上の方
- ◆講師：大庭宏之先生 (A級フロボクサー)
- ◆受講料：無料
- ◆定員：20人 ※先着順
(定員にない次第、締め切らせていただきます)

- ◆申込期間：令和8年4月21日(火)～5月31日(日)
- ◆申込方法：電話、E-mail <csw-seiryu@major.ocn.ne.jp>
または直接窓口にてお申込みください。

<お問い合わせ先> 浜松市ふれあい交流センター青龍

〒435-0037 浜松市中央区青屋町300 TEL 053-422-2161

窓口受付用申込み用紙

----- 切り取り ----- ✂ -----

60代からのフレイル予防トレーニング 定員数:20人 募集期間 4月21日(火)～5月31日(日)

氏名	年代	住所	携帯番号
7/14+	60歳代・70歳代 80歳代以上		