

6月1日より受付開始

## 今日から始めるフレイル予防

コロナ自粛はいつまで続くのでしょうか…以前のように生き生きとした生活を送るためにいま出来ること、感染予防に配慮した動画配信教室を企画しました。  
自宅でいつでも気軽にフレイル予防を始めませんか？

### 《 日時 》

- 令和3年7月15日(木) 動画配信  
フレイル予防 (運動編)
- 令和3年7月22日(木) 動画配信  
フレイル予防 (栄養・口腔編)
- 令和3年7月29日(木) オンライン交流会  
いきいき百歳体・おくちの体操体験会  
(午後2時～午後3時まで)

【対象】 65歳以上の方

【費用】 無料(インターネット接続料・端末等は自己負担となります。)

【申込方法】お電話、FAXにて氏名、住所、年齢、性別、連絡先  
(電話・メールアドレス)をお知らせください。

開催日前に受講案内をお送り致します。

★お申込み状況によりDVD貸出・少人数会場(サテライト視聴)による受講案内もいたします。★

- \* 動画配信は、期間内に自由に受講可能
- \* 新型コロナウイルス感染症予防の為集合形式の開催ではありません。
- \* この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

受講を希望される方は、お気軽にお問い合わせください。受講希望者の環境にあった方法をご説明させていただきます。

お申込み・お問合せ 麻溝高齢者支援センター

☎042-777-6858 FAX042-711-9975