

フレイル予防大作戦！ イオンで体操！イオンで歌おう！ 参加者募集

体操や歌を通じて、みんなで楽しく「フレイル予防」に取り組みましょう！！
栄養ミニ講座も開催します！ぜひお気軽にご参加ください！



体操編
(午前)

フレイル予防に大切な3本の柱

運動

栄養

社会
参加

音楽編
(午後)



2025年 3月12日(水)

場所

イオンモール多摩平の森
イオンホール (3F)

定員

各部30人 (午前・午後の部)

対象

フレイルが気になる方

時間

午前の部 (体操編) : 11:00~12:00

(管理栄養士によるミニ講座12:00~12:15)
「運動後に必要なたんぱく質のお話」

午後の部 (音楽編) : 13:30~15:00

(管理栄養士によるミニ講座13:30~13:45)
「高齢者に必要なカルシウムのお話」

午前・午後の部、両方のご参加大歓迎！！

申込・問合せ先

日野市社会福祉協議会 地域支援係

TEL. 042-584-1294 FAX. 042-582-0082

E-MAIL chiiki@hinosuke.org

協力

ひのリハビリテーションネットワーク
南多摩地域栄養士協議会日野地域

申込フォーム



FAX 042-582-0082

日野市社会福祉協議会 地域支援係 宛

フレイル予防大作戦
イオンで体操！イオンで歌おう！
参加申込書

名前	連絡先 (Tel)	年代	希望の部 (午前・午後) に○ (両方参加も可)
		60代・70代 80代・90代	午前・午後

※3/7 (金) までにお申し込みください。

[申込・問合せ先]

日野市社会福祉協議会 地域支援係

TEL.042-584-1294 FAX.042-582-0082

E-mail chiiki@hinosuke.org

