

第49回 からきだ菖蒲館

＜地域・医療講座＞

# フレイル予防体操

～バレエの動作を取り入れた体操～

**日時：令和8年2月11日(水・祝)**

**時間：14:00～16:00**

会 場：からきだ菖蒲館2階ホール

持ち物：飲み物・タオル・体操のできる服装・  
靴下（ストッキングでないもの）

参加費：100円

定 員：15人

日本介護予防バレエ協会認定講師

**講師：長谷川裕子氏**

**申込み：令和8年1月5日(月)**

**14:00～電話可**



主催：唐木田コミュニティセンター運営協議会

健康・スポーツ部会

電話：042-338-6333 FAX：042-338-6334