

団体紹介資料

ふりがな 団体名	エ Kubo
活動内容	フレイル予防
団体及び活動内容 のPR	。88才～68才と年齢差はありますが、体を動かしたり、人と会う機会が少なかり、フレイルに近づかないように月2回ですが、手指、体を動かしたり、脳を使ったりして認知予防、フレイル予防に効果的な体操、音楽、対話を楽しんでいます。65才以上が興味ある方は、見学にきて参加してください。
実施場所	本郷公民館
実施日	毎月1、3、5 水曜日
実施時間	午前10時～11時30分
団体の登録者数	25人
会費	有(1回 あたり 500 円) ・ 無
講師名	加藤 圭子、竹内 英子
問合せ先	氏名 酒巻美保 電話番号 090-1780-7390

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。