

健康寿命を延ばそう！フレイルチェック会		主催
		町田市高齢者福祉課
<p>最近つまづくようになってきた…出かける機会が減った…もしかして、あなたはフレイルかも？！フレイルチェック会では、そんな方に向けて運動・栄養・口腔・地域活動の面から状態を確認し、チェックの後は元気を取り戻すためのオススメの取り組みについて学べます！（フレイルとは、年齢とともに筋力や認知機能が低下し生活機能障害などの危険性が高まった状態です。）※動きやすい服装でお越し下さい。</p>		
日時	①7月27日(水) ②8月9日(火) ③9月27日(火) ※①、②、③ともに内容は同じです。 ＊①、②、③ともに午後開催(所要時間2時間程度) ＊開催時間等の詳細は、広報まちだや町田市ホームページにてお知らせします。	
会場	①南市民センター(町田市金森4-5-6) ②木曾山崎コミュニティセンター(町田市山崎町2160-4) ③堺市民センター(町田市相原町795-1)	
対象	町田市在住の65歳以上の方	
定員	①、②、③ともに50名(①、②、③ともに申込順)	
費用	無料	
申込	電話で、町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 ※町田市イベント申込システム「イベシス」での申し込み可。	
問合せ	042-724-2146 (町田市高齢者福祉課 介護予防係)	

**無料！** サークル、PTAの活動にご利用ください！

小・中学校の特別教室を開放しています



「サークル活動の打合せをできる場所が近所にあるといいな」  
 「地域の仲間と合唱の練習をしたいけど、練習できる会場はあるかな？」

▼ こんなときは… ▼

ぜひ一度、生涯学習センター「学校開放」担当へお問合せください！

**小ホール（鶴川中）**  
 合唱やダンスの練習にピッタリ！  
 マイク、ピアノ等も利用できます。



★ 詳しくは、  
 生涯学習センター  
 「学校開放」担当まで ★  
 TEL 042-728-0071

★ インターネット検索はこちらから★ **検 索** **町 田 市** **特 別 教 室**

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、使用を休止する場合がございます。