



フレイルとは・・・加齢にともない気力や体力が落ち、  
要介護状態になる前の『虚弱』な段階のことです。

日時 10/ 7, 10/28, 11/4,  
11/11, 11/25, 12/1  
10:00～11:30

会場 御殿場市民交流センター 交流ホール

定員 36人

対象者 50歳以上の市民

参加料 3,500円



<問合せ・連絡先>

〒412-0042

御殿場市萩原 988-1

御殿場市民交流センター ふじざくら

電話：0550-70-6800

FAX：0550-70-6810

e-mail：info@gotemba-skj.jp