

無理せずできる健康習慣！

参加
無料

フレイル 予防教室

体力に自信がなくても大丈夫！



長期プログラム

足腰弱らん教室

前期 4月～9月コース

後期 10月～3月コース

内容 ストレッチや筋トレ体操など
月3～4回開催

対象 65歳以上の方で要支援・要介護ではない方

場所 市内学供や武道館、公民館等

※申込み方法、期間など「広報こうなん」に掲載時にご覧ください

短期プログラム

ちいきのきょうしつ

一例 椅子ヨガ、簡単ストレッチ
フラダンス、スマホ教室など
※教室によって実費負担あり

期間 1～3か月間

※教室内容によって回数は異なります

問い合わせ

江南市役所介護保険課 介護予防グループ

☎ 0587-50-0229 (直通) [平日9:00～16:00]