

要介護になる前に予防!

# フレイルチェック

最近、こんなことはありませんか？

- 歩くのが少し遅くなった…
- 疲れやすくなった…
- 外出する機会が減った…

この機会に楽しく体を動かして、  
元気な毎日を続けましょう

開催日

令和8年5月31日(日)

10:00~11:00

場所

わかば学園コミュニティハウス

参加費

300円

申込開始

令和8年4月25日(土)

9:00~(来館申込優先)

イベント内容

握力・骨健康美・肌年齢測定

脳トレクイズ・軽いストレッチ など



主催  
共催

横浜わかば学園コミュニティハウス(045-922-3221)  
株式会社横浜調剤薬局