

すこやか学級健康講座 ご案内

1 日 時 令和8年5月29日（金）
午後1時30分～3時

2 場 所 埴生公民館 講堂

3 内 容 「フレイル予防健康体操」

※ フレイル … 健康障害を起こしやすくなった状態

4 講 師 ヨガ講師・ピラティス講師

塚田 佳代子さん

成人講座の“ゆったりのんびり体操”
の講師としてもおなじみの元気いっぱいの
塚田先生と一緒に、体をほぐしましょう！



5 持ち物 室内用シューズ・汗拭きタオル・水分補給用の飲み物

6 お申込み 5月7日（木）～ 5月21日（木） 9時～17時
電話でお申し込みください。

7 その他 ・当日、体調のすぐれない方やご家族の体調に不安のある方は参加を
控えていただき、ご自宅にてご静養いただくことをお勧めします。



埴生公民館長 北島

担当 斉木

TEL : 026-272-0055