

事務連絡
令和8年 6月 25 日

会員各位

小山市シルバー人材センター
理事長 生井 克明
研修会担当 飯島 辰夫

フレイル予防講習会の開催について

梅雨の候、会員の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
さてこの度、下記のとおり適切な食事や運動、地域活動等への参加などにより現状の回復や
予防が期待できると言われているフレイル予防に関する講習会を開催致します。

日頃運動の少ない皆さん、体力に自信のある方、男女を問わずこぞってのご出席をお願い申
し上げます。

記

1. 日 時 令和8年8月5日(水) 14:00～15:30
2. 場 所 小山市シルバー人材センター研修室
(小山市東城南5丁目15-8)
3. 内 容 フレイル予防対策(フレイルとは、食事、運動、地域活動等)
4. 講 師 小山市役所 健康増進課 成人健康係職員
5. 募集人員 20名(定員に達し次第締め切ります)
6. 申し込み
方 法 小山市シルバー人材センター(事務局)まで、電話又は直接申し出て下
さい。

申込期日：令和8年7月1日(水)～7月24日(金)まで

以上

連絡先 〒323-0829

小山市シルバー人材センター事務局

小山市東城南5丁目15番地8

電話 0285-28-4130 FAX 0285-28-4132

事業部研修会担当(飯島) 090-5403-3981