

第7回 福寿大学 (講演会)

健脚づくりでフレイル予防

2026年7月10日 **金**

開場 12:30 / 開演 13:30

講師



富山短期大学
健康福祉学科 准教授
小椋 一也 さん

会場

滑川市役所東別館 3階 大会議室

「いつまでも自分の足で歩きたい」だれもがそう願います。フレイル予防の基本知識から、その場でできる手軽な運動まで、ご紹介いたします。皆さんの毎日の生活が少しでも元気になる健脚づくりをしましょう。

※簡単な運動をします。動きやすい服装、シューズで参加ください。

入場無料

主催：滑川市中央公民館 ☎475-5492