

令和7年4月1日

各位

小諏訪自治会  
和と輪の会

## 自宅でできるフレイル予防体操

### 第1回目

日時：令和7年4月10日（木）13時30分～

講師：作業療法士 石川 翔太郎 先生

### 第2回目

日時：令和7年10月16日（木）13時30分～

講師：理学療法士 伊藤 伸行 先生

※参加自由です。軽い体操ができる服装で飲み物を持参ください。

お誘い合わせて多数の方のご参加をお待ちしております。

問い合わせ先

小諏訪自治会 会長 上 哲也 電話 090-3303-9595