

心地よい空間で、ちょこっと月いち体験

ふらっと

申込
不要

無料

フ

レ

イ

ル

予

防

体

験

令和7年3月13日(木)

午後1時30分～午後3時30分

長野市役所 第一庁舎1階

長野市芸術館 展示サロンにて

好きな時間のみ参加もOK

午後1時40分～午後2時10分

おでかけ安心ミニ講座

「転倒予防のチェックポイント」

午後2時15分～午後3時30分

シン・長野市はつらつ体操

午後2時15分～午後3時30分

フレイル予防市民ナビゲーターとの
フレイル予防の体験

主催：長野市地域包括ケア推進課
電話 026-224-7873

※次回は4月に開催予定です。
詳細は広報ながのやホームページ等
お知らせいたします。