

心地よい空間で、ちょこっと体験

好きな体験のみの
参加もOK

申込
不要

無料

ふらっと フレイル予防体験

令和7年8月18日(月)

長野市役所第一庁舎1階

長野市芸術館 展示サロンにて

午前10時から正午まで

< 測定の受付は午前11時30分まで >

内容 月ごとにテーマを設けて実施します。

「暑さを乗り切ろう」

午前10時～午前11時30分

ベジチェック測定



以下は毎回体験できます！

午前10時～正午

シン・長野市はつらつ体操

午前10時～正午

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

脳トレ・
ゲーム
など