

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9月5日(金)

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

内容 月ごとにテーマを設けて実施します。

「脳の健康を支える生活習慣」

脳の元気体験とお話（先着15名）

以下は毎回体験できます！

シン・長野市はつらつ体操

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

主催：長野市地域包括ケア推進課
電話 026-224-7873