

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8年3月12日(木)
長野市役所第一庁舎1階

長野市芸術館 展示サロンにて

午後1時30分から午後3時30分まで

< 測定の受付は午後3時まで >

内容 月ごとにテーマを設けて実施します。

「春こそ生活リズムを整えよう」

午後1時30分～午後3時

ストレス度・自律神経活性度測定

以下は毎回体験できます！

午後1時30分～午後3時30分

シン・長野市はつらつ体操

午後1時30分から午後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

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