

心地よい空間で、ちょこっと月いち体験

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9月9日(水)

午前10時から正午まで
長野市役所第一庁舎1階

長野市芸術館 展示サロン (長野市鶴賀緑町1613)

内容

脳の元気度チェック

シン・長野市はつらつ体操

フレイル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

駐車場（有料）には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。