心地よい空間で、ちょこっと体験

ふらっと フレイル予防体験

好きな体験のみの参加もOK

申込不要

無料

令和８年10月23日(金)

午後１時30分から午後３時30分まで

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

指にセンサーをはさむだけ！

- ストレス度チェック
- 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

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。

主催：長野市地域包括ケア推進課
電話 026-224-7873