

～おかげさまで、ちよだ社協は創立70周年を迎えます～

賭けない 飲まない 吸わない

100歳人生・長寿社会にコミット！

ウェルネスマー吉安



初心者教室

講師 健康マー吉安・ファウンダー 井出 洋介氏



日時 **8月23日～9月27日** 毎週火曜日

午前9時30分～12時（受付9時開始）

会場 かがやきプラザ4階 研修室3（九段南1-6-10）

定員 16名（申込順）

受講料 1,300円/回 全6回（7,800円）
※初回のみ別途1,000円（講義資料代）

対象 区内在住の60歳以上の方かつ
マー吉安が初めての方
※過去に受講した方は参加不可

申込 下記電話・FAX・メールに、
①氏名（かな）②年齢 ③住所 ④電話番号を
明記の上、お申し込みください。

楽しみながら
フレイル予防！



※新型コロナウイルスの感染状況により、開催日程の後ろ倒しや中止となる場合があります。

※10月から入門編（全6回）の開催も予定しています。（継続参加可）

申し込み・問い合わせ先

千代田区社会福祉協議会 地域支援係（九段南1-6-10 かがやきプラザ4階）

電話 03-3265-1901 FAX 03-3265-1902

メール chiiki@chiyoda-cosw.jp