MAQUP | メークアップ

指定管理者：（一財）大阪市コミュニティ協会
指定管理者自主事業

大阪市コミュニティ協会 occa

無理せずできる健康習慣！

フレイルチェック講座

つづけて参加するとあなたのフレイル度の変化がわかる！



11月19日（木）
12月23日（水）
2027年 2月18日（木）

1 14:00～（受付13：45）　2 15：00～（受付14：45）
※各開催日の1または2の時間帯から、お好きな時間帯を選択していただけます

場所 ノーブデンス西区民センター
大阪市西区北堀江4-2-7

対象 50歳以上の方

定員 各回20名
要申込/先着順

申込み
①施設窓口にて直接申込み
②電話にて申込み
③WEBにて申込み
※各回1週間前までにお申込みください※

参加費 各回500円
講座当日に、西区民センター　3階講座会場にてお支払いください。

内容
1. フレイルとは？
2. チェックシート記入
3. 体力測定（4種目）
4. 結果入力、フィードバック

服装・持ち物
動きやすい服装、飲み物
※上履き不要（土足OKの会場のため）

申込問合せ先 ノーブデンス西区民センター　協力　株式会社マクニカ
TEL：06-6531-1400　FAX：06-6531-1402

講座申込み▶
施設サイトから問合せフォームにアクセス

西区民センター　フレイルチェック　講座