

令和8年度 前期

人生100年時代の元気づくり ～今日からできるフレイル予防～

参加費
無料

最近「つまづきやすくなった」「疲れやすくなった」など、
気になる変化はありませんか？
いつまでも元気に、自分らしく暮らし続けるために、今日
からできる健康づくりについて一緒に学びましょう。

日時

令和8年9月5日（土）
14：00～15：30

場所

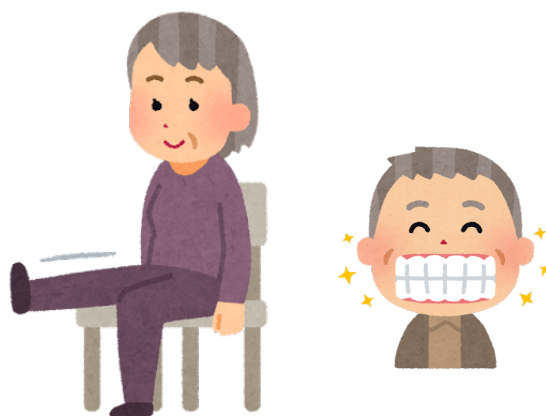
防府図書館研修室

定員

20名（先着順）

対象

成人の方



講師

さいとう れいか
齋藤 玲香 氏

（防府市高齢福祉課 保健師）

よしむら はなえ
吉村 花恵 氏

（防府市高齢福祉課 保健師）

申込

受付開始：令和8年8月8日（土）9：30～（定員になり次第終了）

申込方法：来館、電話、メールにて受付。

お名前（ふりがな）、電話番号をお知らせください。

※個人情報、この講座以外の目的で利用することはございません。

「大人のくらし塾」について

「大人のくらし塾」は、いろいろなことに興味のある大人のための講座です。みなさんのくらしに役立つ分野の講師をお招きし、初心者でも気軽に参加できる内容でお送りします。

この講座が、みなさんの「知らない」を「少し知ってる!」、「未経験」を「少し経験した!」に変え、その後の学びへの足掛かりとなるよう、防府図書館がお手伝いします。この機会に、あなたのくらしをより豊かなものにしてみませんか？

防府市立防府図書館
HOFU CITY LIBRARY

三哲
文庫

防府市栄町一丁目5番1号 笑顔満開通り ルルサス防府3階
TEL 0835-22-0780 / FAX 0835-22-9916
E-mail: info@library.hofu.yamaguchi.jp
HP <https://www.library.hofu.yamaguchi.jp>
【開館時間】平日9：30～19：00、土日祝日9：30～18：00
【休館日】火曜日

【駐車場のご案内】

ルルサス防府有料駐車場の駐車料金は、最初の1時間無料、のち30分ごとに100円です。防府図書館を1時間以上利用する方には「60分無料券」が発行されます。発行をご希望の方は、防府図書館の入館・退館時に手続きが必要ですのでご注意ください。