

**仲良く・楽しく・元気よく!!**

主催：大和まちづくり協議会 / 主幹：大和元気会

# 大和元気会

**7/3 (金曜日)よりスタート**

毎月 第1 金曜日 10時～

場所 播磨台公園 (雨でもロビーで開催しますよ!!)

大和まちづくり拠点施設 (旧) 大和公民館西側

内容 桑名すこやか体操

終了後、お茶・だべり・時には歌も!!

フレイル予防の  
ポイント



栄養



運動

健康長寿  
3つの柱



社会参加

人生100年時代

継続が大切です♪ お気軽にご参加ください