

主管 京都先端科学大学 健康医療学部 健康スポーツ学科

後援 亀岡市、(社福) 亀岡市社会福祉協議会

フレイル予防講座

／ 活き活き健康長寿を目指す ／

KUASクラブ運動教室

バランス・
ゲーム

脳トレ・筋トレ・
ストレッチ

椅子に座って
・立って

参加費
無料
定員15名

65歳以上で

自身で本学体育館までお越しいただける方

日にち
時間

①令和7年11月3日(祝・月)

②令和7年11月19日(水)

①②9:30～11:00

※教室後の
食堂利用可



会場

京都先端科学大学

京都亀岡キャンパス体育館



JR亀岡駅より京阪京都交通バス60番 京都先端科学大学京都亀岡キャンパス下車3分

FAXで、メールで、QRコードから

申し込み方法は裏面

申込み締め切り 10月17日(金) 17時必着

申込み多数の場合は、抽選により決定

お問い合わせは
こちらまで

京都先端科学大学健康スポーツ学科 新野弘美研究室

TEL. 0771-56-8931 (月・水 : 9:00~13:00)