

ここから始める 花植え講座

～人生 **100** 年時代に根を張る **フレイル** 予防知識～

お花のプロから、花植えや植栽について学んでみませんか？園芸店の方が、花の植え方等を教えてくれる全3回の講座です。最終日には、皆で新鎌ヶ谷二丁目公園の花壇に花を植えましょう。

毎回、30分程度フレイル※予防のお話や体操もします。花を植えつつ、フレイルの予防もできる一石二鳥の講座です。※加齢により心身機能が低下した状態

 **対象者** 市内在住で65歳以上の方（定員20名）

 **日程** 令和**8**年**11**月**6**日（金）、**11**月**13**日（金）、**11**月**27**日（金）
午前10時～正午 ※3日目は雨天順延あり

 **場所** 市庁舎地下1階 団体研修室 他

 **持ち物** 軍手、空のペットボトル、飲み物、筆記用具

 **申込方法** **9月24**日（木）以降に高齢者支援課地域包括支援係
（☎047-445-1384）にお電話ください。



無料

鎌ヶ谷市 高齢者支援課 地域包括支援係
TEL047-445-1384