

健康寿命を伸ばしましょう!
フレイル予防講座
～あたまと体の健康チェック～

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことです。

本講座では、運動・栄養・口腔の大切さを学びます。
(★脳年齢測定等健康チェックも実施します。)



◇開催日時: 令和7年5月23日(金)
午前10時～11時30分

◇開催場所: 三郷公民館 講堂

◇参加費: なし

◇持ち物: 水分(水かお茶)、動きやすい服装で

◇講 師: そうごう薬局スタッフ他



◎定員15名(先着順)

◎対象65歳以上



【申込方法】

5月8日(木)から
午前9時～午後5時の間に
三郷公民館(77-2109)へ。



三郷公民館
ホームページ

裏面もご覧ください

