

フレイル予防の運動と食事について

～いきいき体操 健康寿命をのばそう！！～

1月24日(土)
14:00～16:00



簡単な体操と食事の摂取について意識していただく
講座になります。

- (①最近気になつていませんか？
②転倒予防にむけて
③体力づくりには、運動・食事が大切)

・(運動)大阪府健康管理士会所属
食育担当リーダー 玉石 美重さん



・(食事)大阪府健康管理士会所属 副会長
対外活動部会リーダー 谷口 俊美さん



場所:くらしかん3階 イベントホール

定員:50人

参加費:無料

持ち物:筆記用具

申込:当日13時から会場で受付 ※先着順

