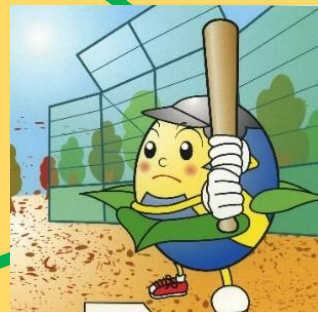


フレイル予防の運動と食事について

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

講師

・(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

