

しっかり食べて



フレイル予防

～シニア期の食生活ポイント～

フレイルって何？

健康に暮らすためにはどうしたらいいの？

自分を知り、元気で過ごせる秘訣を学びましょう！

と き **10月12日(木)**

午前 **10時～11時**

ところ 八街市南部老人憩いの家

対象者 市内在住 60歳以上の方

定員 15名

参加費 無料

持ち物 筆記用具・飲み物

講師 八街市保健推進員



申し込み方法

※9月8日(金)午前9時より電話または来所にて

問い合わせ・申し込み

八街市南部老人憩いの家

八街市沖 1124-2 ☎ 043-445-2976



感染症などにより予定を変更する場合がありますのでご了承ください。