

第2回健康講座

「フレイルについて」

フレイルに早期に気づき適切な対策を講じる
ことで進行を防ぐことができます。

フレイルを学んでみませんか。

**フレイル予防で
健康長寿!!**

日 時 12月1日(月)
14時～15時

場 所 地御前市民センター 講堂

内 容 フレイル予防

講 師 廿日市記念病院 管理栄養士

対 象 どなたでも

定 員 20人

参加費 無料

※第1回健康講座(10/6)

を受講された人は体組成測定表をお持ちください。

申 込 平日(月～金)

9時～17時

市民センター窓口か電話で

☎36-2360

主 催 地御前市民センター

協 力 社会医療法人清風会 廿日市記念病院

