

第107回 地御前シニアクラブ連合会

ふれあいサロン

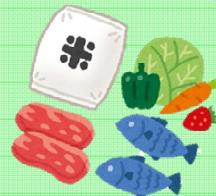
2月19日(木)

13時30分～15時30分

場所：地御前市民センター 講堂

◆フレイル予防の食事

～簡単、時短でバランスの良い



食事について～

講師 吉村 真奈美（山陽女子短期大学准教授）

◆簡単にできる認知予防体操

～椅子にすわって楽しくできる～



講師 国貞 一成（健康運動指導士）

○会費 100円（シニアクラブ会員以外は300円）

○申込み 地御前市民センター 電話36-2360

○締切り 2月13日(金)

主催：地御前シニアクラブ連合会 地御前市民センター

