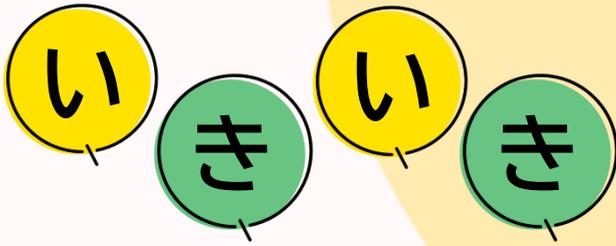


～65歳からはメタボ予防より、フレイル予防！ところで、フレイルって何？～



セカンドライフ講座

65歳以上

無料

2日間コース

要予約

健康長寿の秘訣のひとつ
“**社会参加**”って何？



いくつになっても筋肉は増える！
日常でできる **運動** 3選とは？



保健師・理学療法士
歯科衛生士・管理栄養士
による講話があります！



かむ力、飲み込む力 をキープしよう！
今日からできる行動3選とは？



楽しく **たんぱく質** をとろう！
“さあにぎやかにいただく”って？

1月31日(金)・2月4日(火)

時間：各日10:00から11:30まで(受付9:45から)

場所：竹間沢公民館ホール 定員：30名

申し込み・問い合わせ先

名前・年齢・住所・連絡先を記入し、下記担当あてまで申し込み

健康増進課 健康推進担当

TEL 049-258-0019(内線188～191)

FAX 049-274-1051

メール choju@town.saitama-miyoshi.lg.jp

