

みんなで
楽しく!!

フレイル予防活動

フレ活教室

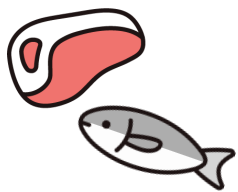
気づいた今がチャンス！一緒にフレ活はじめよう

たんぱく質の効果的なとり方！

※講義のみで調理はありません

筋力と体力を守る！

たんぱく質の役割



管理栄養士直伝！

たんぱく質のとり方の秘訣
レシピプレゼント

身体活動＝運動だけではない？

あなたも既にやってる？

身体活動とは

今の生活に+10！

活動量の増やし方



11月21日(金)
13:30~15:00

会場

三芳町ふれあいセンター

※ふれあいセンターのご協力によりバスが運行します

対象

概ね65歳以上の住民

定員

40名（申し込み順）

参加無料

..... 要申込 11月19日（水）締切

問合せ・申込

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

TEL:049-258-0019 FAX:049-274-1051

※FAXの場合は①講座名・②氏名・③生年月日・④住所・⑤電話番号を記載

※バスの運行についてはふれあいセンターまでお問い合わせください

電子申請

