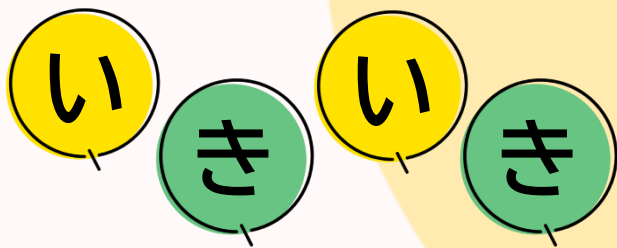


～65歳からはメタボ予防より、フレイル予防！ところで、フレイルって何？～



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？

9月11日(水)・12日(木)

時間：各日 10:00 から 11:30 まで(受付 9:45 から)

場所：藤久保公民館ホール 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

