フレイル予防講座 Vol.2

日時：令和4年 10月 7日(金)10時～
場所： 志津まちづくりセンター 大会議室

不意に老いを感じることありませんか

参加者募集
定員30名

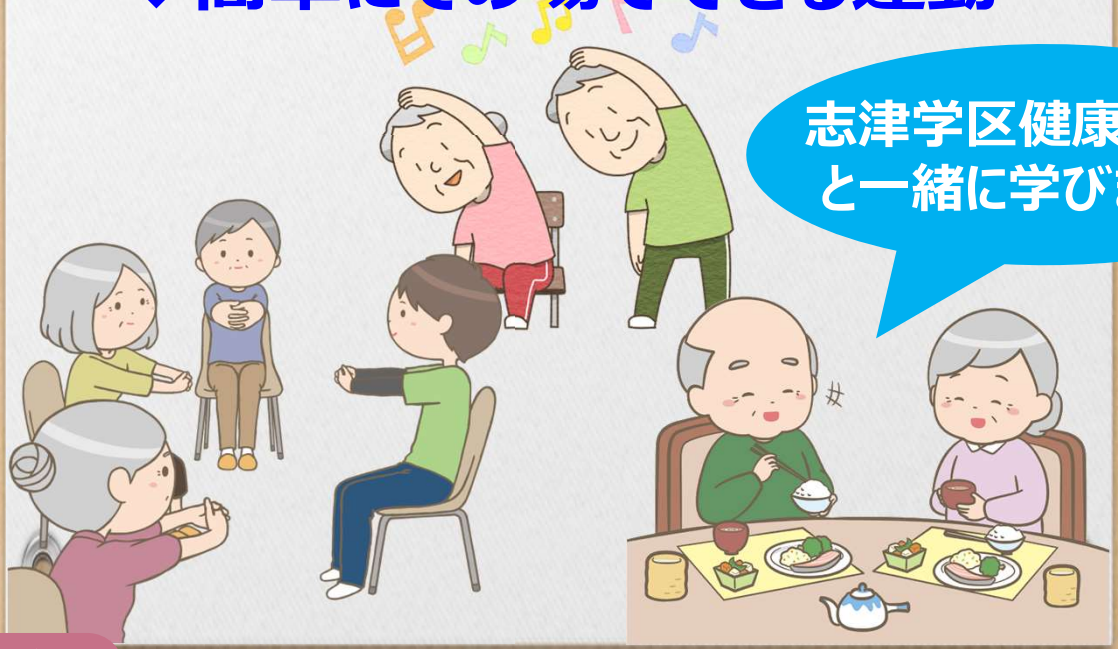
講座内容

『私たちの健康は私たちの手で』

- ◆簡単に調理できる食事
- ◆簡単にその場でできる運動

受講料無料

志津学区健康推進員と一緒に学びましょう



お申込方法

10月7日フレイル講座希望と明記して、お名前、住所、連絡先を
志津まちづくりセンターまで、Faxまたはメール、お電話で
9月30日までにお申込ください。

主催：福祉プロジェクト
志津まちづくり協議会

志津まちづくりセンター 〒525-0041草津市青地町561
Tel/Fax 077-562-0047 e-mail:shizu@machikyou.jp
(平日の9時～17時)