

# 上手に食べて



# 体を動かし



# 元気に長生き！



健康寿命を延ばすには、軽い運動や食事についての心がけが大切！

加齢などによるロコモティブシンドロームの予防法などを学びます



【と き】 10月17日（火）午前10時30分～11時30分

【場 所】 城東区老人福祉センター 大広間

【講 師】 株式会社 明治

【対 象】 利用証をお持ちの方

【定 員】 40名程度（先着） 【費 用】 無料

【申 込】 9月26日（火）午前10時より

ご本人様が来館にて受付

