

健康長寿のための フレイル予防講座

- ◆ と き：令和5年10月19日（木） 午後1時30分～3時
- ◆ ところ：大宮集会所 1階（大宮4-21-4）
- ◆ 講 師：大阪東部ヤクルト販売株式会社
- ◆ 内 容：フレイルとは？健康長寿をのばすためにできる生活のひと工夫など
- ◆ 対 象：大宮地域在住の60歳以上の方

無料

※大宮地域の方が優先ですが、定員に達しない場合は、他の地域にお住まいの方でも可。

- ◆ 定 員：20名（先着順）
- ◆ 持ち物：筆記用具
- ◆ 申込み：令和5年9月15日（金）午前9時45分から
来館・電話にて受付



※お申込み開始日の午前9時45分に来館されている方が「最優先」となります。

旭区老人福祉センター

旭区森小路 2-5-29

TEL:06-6955-1377

FAX:06-6955-1398

指定管理者 社会福祉法人リベルタ

★「体や心の動きが低下してきているな」と
感じたことはありませんか？

★健康長寿をのばすためにどんなことに
気をつけたら良いか学びましょう！

『健康長寿のためのフレイル予防講座』（大宮地域）申し込み用紙

お名前 _____

年齢 _____ 歳

ご住所 _____

性別 男 ・ 女

電話番号 _____

利用証番号 _____

※お持ちの方はご記入ください。無くても良いです。