

健康長寿のための フレイル予防講座

- ◆ と き：令和5年10月12日（木） 午後1時30分～3時
- ◆ ところ：高殿会館老人憩の家 1階（高殿6-16-5）
- ◆ 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：高殿地域在住の60歳以上の方

無料

※高殿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

★「体や心の働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』（高殿地域）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。