

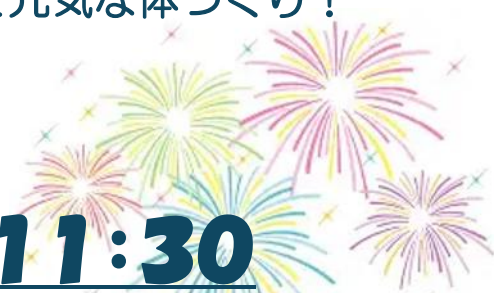


フレイル予防健康講座

～いつまでも自分らしく、元気に動ける体へ！～ 【全3回】

「まだ元気だからこそ」始めたいフレイル予防。

お口の健康、無理なく続けられる体操、食事で元気な体づくり！
みんなで楽しく健康寿命を延ばしましょう！



9月 1日(火)10:00～11:30

「長生き口腔講座」 神奈川歯科大学附属病院 障がい者歯科診療部門
歯科衛生士 横山 晃介氏

9月15日(火)10:00～11:30

「健康講話と健康体操」 さくらメディカル株式会社 代表取締役
鈴木 拓 氏



9月29日(火)10:00～11:30

「元気を作る栄養の取り方と簡単体操」
管理栄養士 健康運動指導士 鈴木 美和子氏

場 所：西柴地域ケアプラザ 多目的室1

参加費：無料

持ち物：飲物、上履き



お申込み・問い合わせ

西柴地域ケアプラザ

☎ 045-780-1150