

フレイル予防講座

日時 令和6年2月5日(月)

午後2時 ~ 3時半

場所 勤労福祉会館

4階大ホール

テーマ フレイル予防で健康長寿

講師 尾中美穂先生

シナプソロジーアドバイス教育(脳トレ)トレーナー

認知症.介護予防インストラクター

参加料 無料

お話を聞いて、身体を動かして

楽しい時を過ごしましょう

※身体を動かしやすい服装、マスク着用で、

参加をお願いします

主催 : 中東地区まちづくり協議会 健康福祉部会