

健康づくり教室（２）

参加者募集

自宅でできる フレイル予防

正しい知識と効果的な体操・食事で、フレイルを予防しましょう。

日時 7月 16 日(水)10:30～12:00

場所 福田地域交流センター(福田公民館)大ホール

- 内容**
- ① 健康づくり出前講座
「お口のフレイル予防」
歯科衛生士 長沢 悦子
 - ② 健康・ストレッチ体操 (ヘルスボランティア)
「元気たかおかはつらつ体操」他
 - ③ 食生活改善 試食会 (食生活改善推進員)
フレイル予防

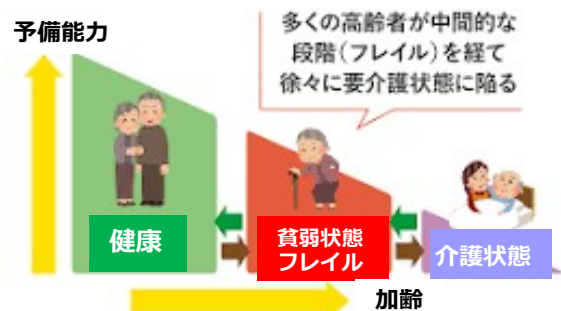
定員 20 名

参加費 無料

持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい服装、上履き、タオル

申込期限 7月9日(水)

主催 福田地域交流センター(公民館)、福田地域生涯学習連絡協議会
福田地域生涯学習推進協議会、福田地区保健衛生委員協議会
福田地区健康づくり推進懇話会、福田福寿会
福田地区社会福祉協議会



お申込みは 福田地域交流センター(公民館) TEL 31-3582
氏名、町名、電話番号をお願いします。

