

薬剤師と管理栄養士による 健康教室

「フレイルって何？」






今年のテーマは「フレイル」！
簡単に言うと加齢により心身が
老い衰えた状態です。食生活や生
活習慣で気を付けたいことを専門
家に学び、日々の健康づくりに活
かしてみませんか？



2024年9月20日（金）

13：00～14：00

さつきが丘公民館 講堂

-  講師 さざなみ薬局 薬剤師 管理栄養士
-  対象と定員 成人30人 ※応募多数の場合は抽選
-  費用 無料
-  持ち物 筆記用具、飲み物
-  申込み 9/5（木）～9/11（水）9:00～17:00
さつきが丘公民館窓口か電話（250-7967）で。
当館ホームページからも申込み可能です。
抽選後、9/12（木）に受講決定者に連絡します。