

フレイルを予防しよう ～認知症編～

フレイルを予防して健康に過ごすためのポイントをお伝えします。10年後、20年後も元気で過ごすために、出来ることから始めましょう！！



日時 2025年10月3日(金) 10時～11時

対象 60才以上の方 先着15名

会場 長作公民館 講堂

講師 千葉市花見川区保健センター 健康課職員

応募方法 電話か窓口又はHP申込みフォームからお申込みください。



申込み・問合せ

長作公民館 花見川区長作町1722-1
TEL 043-258-1919 (9時～17時)

長作公民館HP

