

はじめよう！フレイル予防

シニアを楽しむための 健康セミナー



開催日 令和6年6月6日(木)

時間 13:00~15:30

会場 市役所 5階 会議室



正しい予防方法を学び、実践すれば、年齢を重ねてもココロとカラダの機能低下を予防することができます。

◆セミナーのメニュー◆

- 1、認知機能とその低下予防
- 2、アタマもカラダもつくる栄養
- 3、カラダが資本 筋力・体力・柔軟性

受付期間：令和6年5月7日(火)～令和6年5月27日(月)

定員：50名 先着順

お申込み：①氏名②住所③電話番号④年齢を、
国保健康課・社会福祉課地域共生係窓口へ
または、電話・ファクス・Eメールで。

お問合せ・お申込み 逗子市福祉部 国保健康課・社会福祉課
電話 046-873-1111 FAX 046-873-4520
E-mail hokatsu@city.zushi.lg.jp
件名「シニア健康セミナー申込」