

坂下介護予防 普及啓発講座



みんなで楽しく フレイル予防

- ・開催 **令和7年7月17日(木)**
- ・時間 **10:00~12:00**
- ・場所 **坂下さくら会館**
町田市相原町366-8

普段の健康状態をチェックしてみませんか？
体力測定などもできてご自身の健康に大切なことが分かります♪

理学療法士の先生によるフレイル予防講義・町トレの紹介等もありますのでお気軽にご参加ください。

※フレイルは加齢による心身の衰えのことを言います。

- ・持ち物 **運動靴(中履き用)、水分** 
※動きやすい服装でお越し下さい。 

【問い合わせ先】

堺第1高齢者支援センター（齋藤・瀧川）

☎042-770-2558