

高齢者向け講座

フレイル予防の運動と栄養

動いて!
食べて!

人 生 百 年

効率よく筋肉を
つける食事は?

楽しく
運動しよう

参加
無料

椅子に座って
ストレッチ

日時

3/19 火

13:40～14:30 (受付13:30～)

会場

西部福祉センター 1階

講師

理学療法士、管理栄養士

お願い

当日、熱がある方や体調が悪い方はご遠慮ください。

共催
お問い合わせ

愛生館 特別養護老人ホームひまわり・安城
西部福祉センター

TEL.0566-92-0088
TEL.0566-72-6616