



いきいき健康づくり講座

参加費
無料

(先着30名様)

フレイル予防

~元気づくりは食べることから~

- ・最近おっくうになってきた方
- ・シャキッとしたいと思われる方
- ・元気で暮らしたいと思われる方

元気になるためには、
どんな食事をするといいのか
ポイントをつかみましょう！

日程 ▶ 2023年2月14日（火）

時間 ▶ 13時30分～15時

場所 ▶ 阿品台市民センター大研修室

講師 ▶ 水馬 朋子（日本赤十字広島看護大学）

申し込み方法:別紙申込用紙にお名前,住所,電話番号を
ご記入の上,市民センターへお申込みください。

お問い合わせ 日本赤十字広島看護大学 TEL 0829-20-2806

阿品台市民センター TEL 0829-39-4338

主催:日本赤十字広島看護大学 共催:阿品台市民センター

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止になる場合もあります。