



いきいき健康づくり講座

自分らしいセカンドライフに向けて

参加費
無料

(先着25名様)

フレイルの予防と生き方のコツ

最近おっくうになってきた方
しゃきっとしたいと思われる方
元気で暮らしたいと思われる方
心とからだが元気になるコツを
つかみましよう！

日程 2022年2月24日(木) → 3月24日(木)

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 0829-20-2800
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。