

イムス記念病院・清水図書館 健康講座

「今日からできる

フレイル予防」

講師：田中 有紀（管理栄養士）

【日時】8月6日（土） 14：00～15：00

30分ほどの講座後、ご質問をお受けします。

【場所】清水地域センター 2階 第一洋室

【対象】どなたでも

【定員】25名

【費用】無料

【申込方法】清水図書館カウンター窓口または電話にて

清水図書館 電話 03-3965-9701

歳を重ねると誰でも心と体の
働きが弱くなってきます。
この状態がフレイルです。