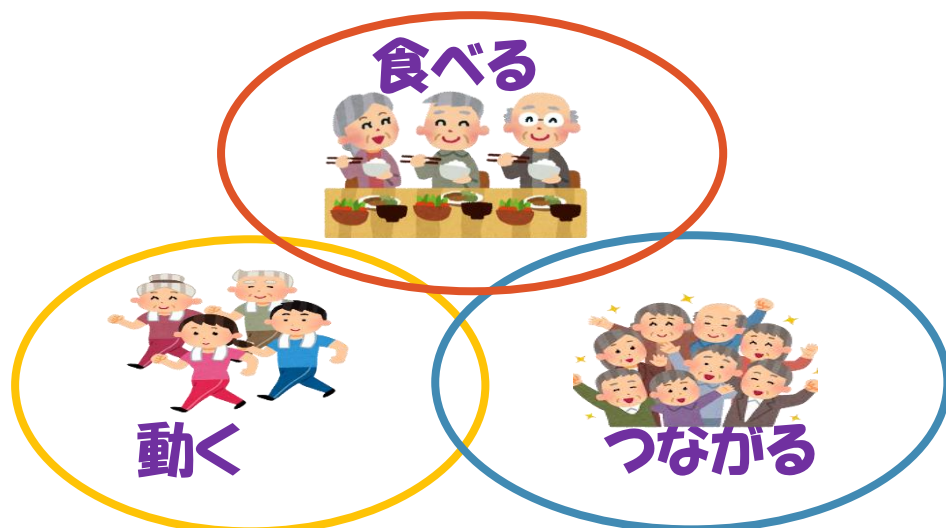


# 2024年度自立支援教室

「動く、食べる、つながる」でフレイル予防



3つの輪でいつまでも元気に

日時: 2月4・18・25日・3月4日

毎週火曜日 (4回コース)

10:00~11:30

内容: リズム体操・栄養について  
骨密度測定会・音楽療法

場所: いろは遊学館 第1研修室

持ち物: 飲み物 マスク タオル

申し込み: 高齢者あんしん相談センターフロン

電話 048-486-0003

・事前申し込みが必要です (定員 20名)

・素足での測定があります