



8月 あじさい学級

「あなたは大丈夫？」

フレイル予防講座」

フレイルって？

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のこと。介護につながる危険信号を見逃さない為の予防を。

会場では、**血管年齢測定・ベジチェック**（野菜が足りているか）ができます。

講師：重田 千佳子 様

(MY チーフコンシェルジュ)

日時：8月9日(水)10:00～11:30

場所：牟礼公民館 大会議室

申込先：牟礼公民館 ☎ 38-0533