

皆様へ

フレイル予防 講習会



人生100年時代
動ける体を保つには、食生活が
大切です！
食べて元気にフレイル予防

令和5年2月21日(火)
13時30分～15時

- 【研修会場】 荒川区シルバー人材センター 第二会議室(地下)
- 【定員】 20名(定員を超えた場合は抽選)
- 【講師】 高齢者福祉課 介護予防事業係 管理栄養士
- 【研修内容】 食生活で老化速度を遅くさせたい
メタボ対策より低栄養予防

*2月13日(月)までに下記まで電話でお申込みください。

お申込み先

公益社団法人荒川区シルバー人材センター 担当 菱沼

電話 3810-1141(内線12)