

講習会開催！

健康管理講習会【フレイル予防体力測定教室】開催

「健康を口で言うより まず実行毎日続けるフレイル予防」

コロナ禍で家にとじこもりで体力が落ちていませんか？
是非この機会に体力測定教室へ参加してみましよう。



- **日時：9月21日(木) 10:00~12:00**
- 場所：シルバー人材センター会議室
- 対象：新座市シルバー人材センターの会員
- 内容：フレイルの予防
(体力測定、運動、栄養について)
- 募集：15名 (マスクを着用での参加です)
- 持ち物：筆記用具・動きやすい服装と運動靴・タオル、飲み物
- 講師：センターフレイル予防サポーター
- 申込み：9月8日(金)までにお電話で申し込み下さい

主催 安全委員会

安全委員会

電話 048-481-4305 (FAX048-481-4306)

