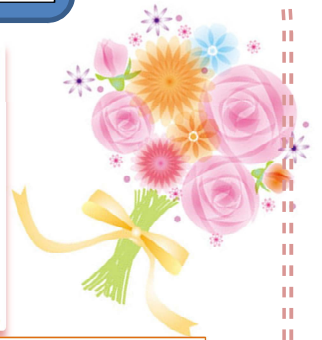


桜木・周陽・秋月地区

# いきいき🌸レディースサロン



いつまでも キラキラ輝く！  
フレイル予防



フレイルとは、体力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。  
新型コロナウイルス感染症の影響により、「人と話さなくなった。」「外出しなくなった。」…という人が増えています。  
フレイルが増加中！ 予防・改善していきましょう！

## 日時・内容

令和4年8月29日（月）  
9：30～11：30（受付：9：00～）  
★講演 9：30～10：30  
★交流会 10：35～11：30

## 場所

徳山保健センター 1階  
健診ホール

## 参加費

100円（お茶とお菓子のお土産があります。）

## 講師

周南市役所  
保健師 河野浩子さん

## 対象

会員のみ  
（会員以外のご友人の参加はお控え下さい。）

## 申込方法

**8月19日（金）**までにお申し込みください。  
周南市シルバー人材センター（本部）

☎（0834）25-6262

