

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

