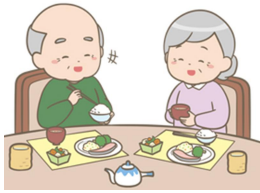




令和7年度 第1回 山根寿学級

食事と栄養について



フレイルって知っていますか？



【最後まで自宅で暮らし続けるために、フレイル予防が必要！
フレイルにならないための、食事や運動のポイントについて】

さわやかな季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今年度も、第1回 山根寿学級を下記のとおり開催いたします。
どなたでも参加できますので、是非、お誘い合わせの上、ご来場ください。

日 時 令和7年8月27日(水)

午前10時00分～11時30分

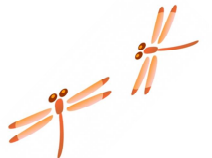
場 所 山根市民センター ホール

講 師 日本調剤水戸中央薬局 高見 翼 先生(管理栄養士)
日本調剤水戸中央薬局 秋山 一友 先生(薬剤師)

持 ち 物 動きやすい服装・飲み物

参 加 費 無 料

※ 申込締切 8月18日(月) 午後5時まで



主催：山根地区高齢者クラブ連合会
山根市民センター

《お問合せ先》 山根市民センター ☎252-0966

き り と り

寿学級講座申込書



名前	住所	連絡先

