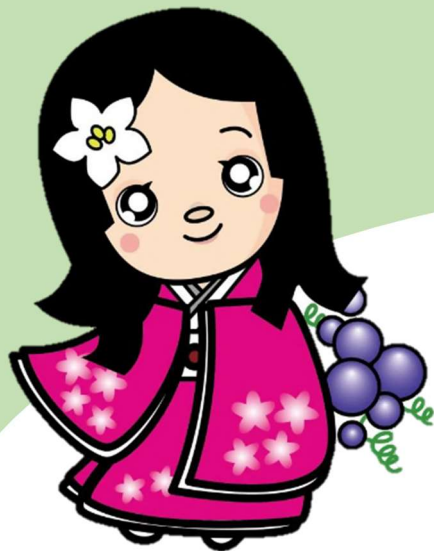




健康長寿への道、今日から一歩ずつ

フレイルって知ってる？

さあ、みんなで一緒に「フレイル予防」をはじめよう！

石浜 地区健康講話

令和7年度

とき

第2水曜日

午前9時30分～10時30分

申し込み
不要

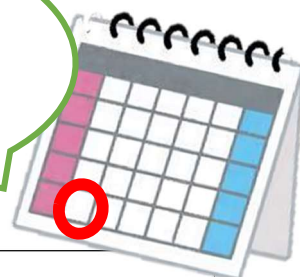
手ぶら
OK！

(水分補給できるもの)

ところ

石浜老人憩の家

気になる講話は
忘れずに
チェック！



日にち	内容	会場
令和7年 5月14日 ※午前9時～	栄養 フレイルチェック	石浜老人憩の家
7月9日	運動	石浜老人憩の家
10月8日	体操	石浜老人憩の家
12月10日	運動	石浜老人憩の家
令和8年 2月4日	口腔	石浜老人憩の家

※講話に参加すると東浦町いきいきマイレージ自己ポイント（参加ポイント）
2ポイント、付与されます。

問合せ：東浦町保健センター 成人保健係

電話：0562-83-9677 FAX：0562-83-9678