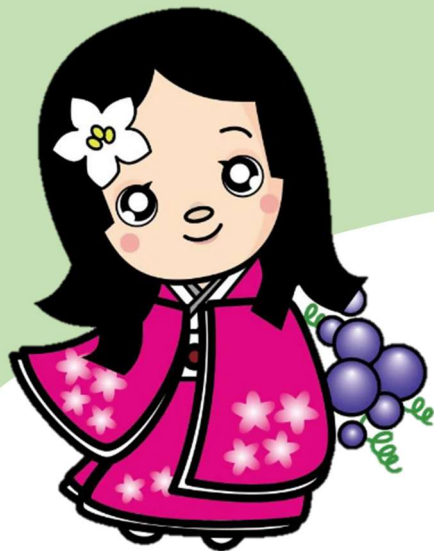




健康長寿への道、今日から一歩ずつ

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！

森岡 地区健康講話

令和7年度

とき

第3水曜日

午前10時～11時

申し込み
不要

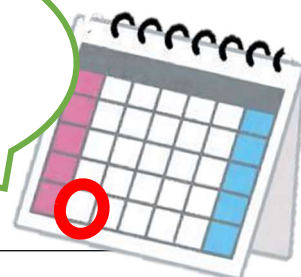
手ぶら
OK！

(水分補給できるもの)

ところ

★森岡コミュニティセンター
◎森岡台集会所

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21日 ※午前9時30分～	栄養 フレイルチェック	★森岡コミュニティセンター
7月16日	運動	◎森岡台集会所
10月15日	口腔	★森岡コミュニティセンター
12月17日	運動	◎森岡台集会所
令和8年 2月18日	体操	★森岡コミュニティセンター

※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