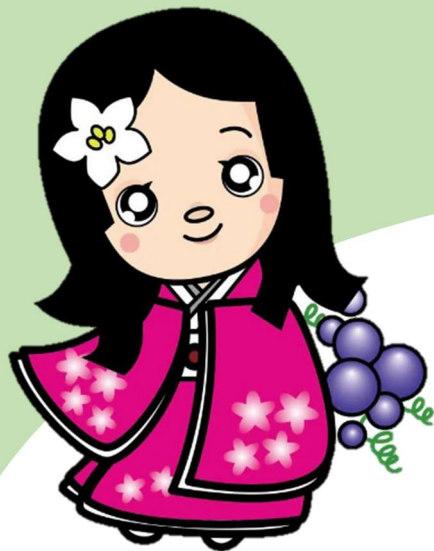




健康長寿への道、今日から一歩ずつ

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！

新田(米田) 地区健康講話

令和7年度

とき

第4水曜日
午前10時～11時

申し込み
不要

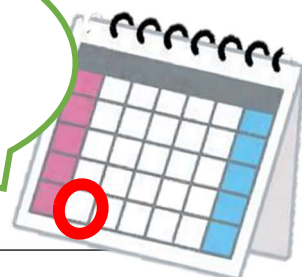
手ぶら
OK！

(水分補給できるもの)

ところ

葵ノ荘集会所

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 6月25日 ※午前9時30分～	栄養 フレイルチェック	葵ノ荘集会所
9月24日	運動	葵ノ荘集会所
11月26日	口腔	葵ノ荘集会所
令和8年 1月28日	運動	葵ノ荘集会所
3月25日	体操	葵ノ荘集会所

※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