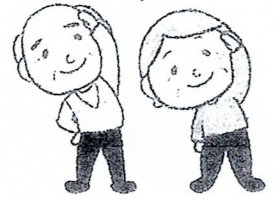


地域の集い

フレイルって何？



今年度、松庵町会・松庵東町会合同でフレイル予防の講座を開催いたします。

フレイルとは、健康な状態と要介護の間の段階を指します。上手に老いるには自分をチェックして予防をしましょう。

日時：令和5年10月19日（木）午前10時より

場所：西松会館

定員：30名（先着順）

講師：杉並フレイルサポータ



※ 当日は動きやすい服装とタオル

飲み物をご持参ください。

申し込み 松島育與 ☎ 03-3333-1765

橋本啓子 ☎ 03-3332-9202

相原知子 ☎ 03-3333-5309