

体力測定会とフレイル予防講座のご案内

日時	6月21日（金曜日）	10:00～11:30
場所	N-city 東自治会館ハーモニーホール	ホール
参加費	無料	先着予約制 30名
内容	体力測定会とフレイル予防の講話など （握力・歩行速度・柔軟性・バランス・血管年齢など）	
主催	日本栄養士会 南大沢認定栄養ケア・ステーション	



フレイルとは「健康」と「要介護」の間を言います。



《お申し込み・問い合わせ》

南大沢認定栄養ケア・ステーション

担当 野田 章子（3ブロック）

住所 八王子市別所

Fax 042-690-888

お名前・お電話番号をご記入の上

二次元コード又はFAXにてお申し込みをお願いします。



協力：南大沢保健福祉センター

高齢者あんしん相談センター南大沢