

しあわせづくりセミナー

2023年
9月27日(水)

13:30~15:30 (13:15受付開始)

アクティブシニアサロン 学んで動いてフレイル予防

【内容】

1日目 2023年9月27日(水) フレイル予防セミナーとフレイル予防体操

2日目 2024年1月24日(水) 心地のよい睡眠セミナー

※両日、筋肉量・水分量測定を行い効果を確認します。

講師

フレイル予防セミナー 中西弘和様(薬剤師)

フレイル予防体操 京都市西京区地域介護予防推進センター様

協力:西京区地域支え合い活動創出コーディネーター様

welcome!

定員・
参加費

定員:8名
参加費:100円

会場

京都信用金庫 東桂支店
2階 コミュニティホール

くわしくは窓口までお問い合わせください



京都信用金庫

東桂支店

京都市西京区川島東代町31-1

TEL(075)393-1722

キリトリ線

「アクティブシニアサロン」申込書

フリガナ		電話番号
お名前	()	-
ご住所		

【お客様の個人情報のお取扱い】お客様からご提供いただいた個人情報(本書面の情報を含む)は、参加申込にのみ使用し、他には使用いたしません。