

しあわせづくりセミナー



2023年
3月15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セミナー「フレイルとその予防について」
- ②InBodyを使った体の筋肉量・水分量測定
講師: 中西 弘和 様(薬剤師)

- ③いきいき百歳体操でフレイル予防
講師: 京都市西京区
地域介護予防推進センター様

※新型コロナウイルス感染予防対策(消毒・検温・換気等)を行い、実施します。

協力: 西京区地域支え合い活動創出コーディネーター

自分の筋肉量が
知れるから対策できる!



welcome!

定員・
参加費

定員: 6名(運動制限の無い方)
参加費: 無料

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。