

# しあわせづくりセミナー

2023年  
7月27日(木)

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 7月27日(木) フレイル予防セミナーとフレイル予防体操

2日目 11月16日(木) 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。