

サロン『きずな』

日時 : 9月12日(土) 10:00~12:00

場所 : 石部南まちづくりセンター

内容 ① 講演『“がん”にならない50の習慣』

- ・ 医学的エビデンスに基づいた新常識
- ・ いかにして“がん”を防ぐか
- ・ がん専門医が実践している習慣

講師 : 土居 憲昭さん (まち協事務局長)

② フレイル予防 : 湖南省フレイルサポーターさん

- ① フレイル予防についてのお話
- ② フレイル予防体操の紹介と実践
- ③ 握力測定
- ④ アンケート回答による解説

参加費 : 無料

参加対象者 : 石部南学区住民

健康に気を付けて長生きしましょう!

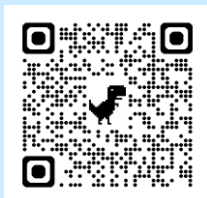
広げよう!おたがいさま!!



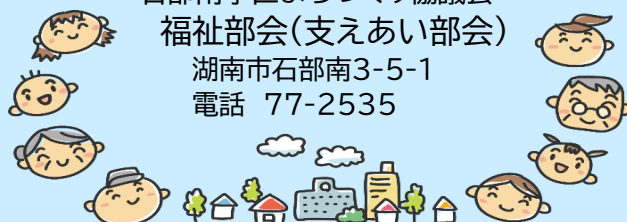
名前	住所	電話番号

こちらからも申込が出来ます

※ 個人情報気になる方は、まち協に直接ご連絡下さい



石部南学区まちづくり協議会
 福祉部会(支えあい部会)
 湖南省石部南3-5-1
 電話 77-2535



ご近所から孤立を生まないように、昔ながらのお付き合いをしましょう!