

参加費

無料

運動と栄養について学ぼう

どなたでも大歓迎！

- 運動をどうやったらいいかわからない
- 自己流で運動しているけどあっているのかな？
- 最近、食事量が減っている気がする

こんなお悩みを抱えている方

ませんか？

○フレイル予防のための栄養について

○適切な運動の仕方について

などみなさんの疑問にお答えします！



期日 1月21日(火) 15時～16時(10分前にはお越してください。)

場所 今井整形外科医院 旧館 多目的フロア

参加費 無料

対象 どなたでも参加できます。定員：25名

申込 1月17日(金)までには、お電話か直接、お申し込み下さい。

(定員になり次第締め切りとなります。)