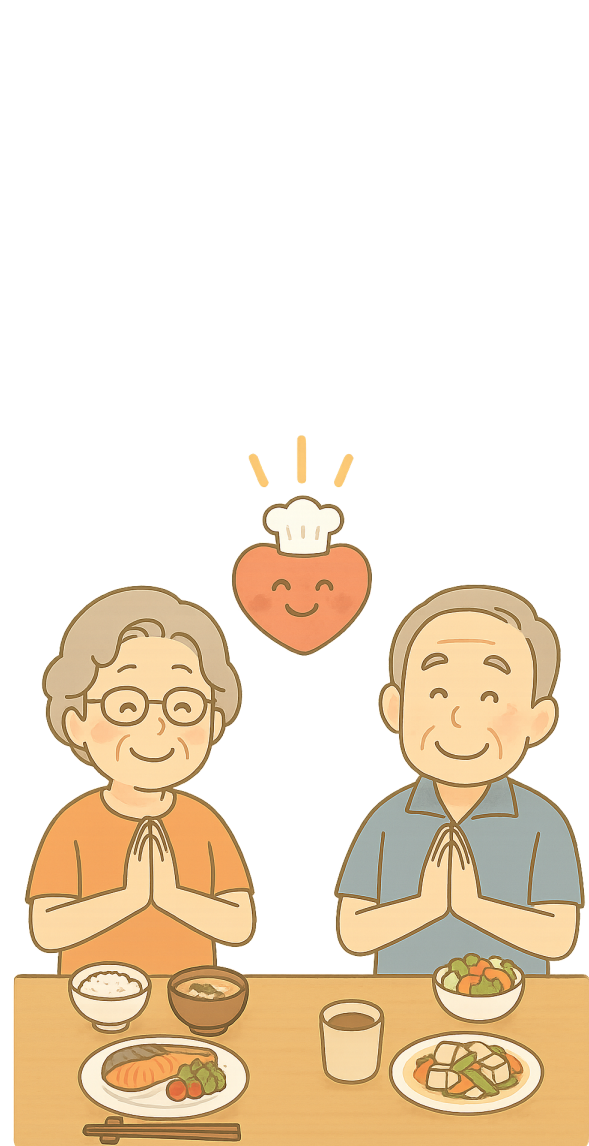
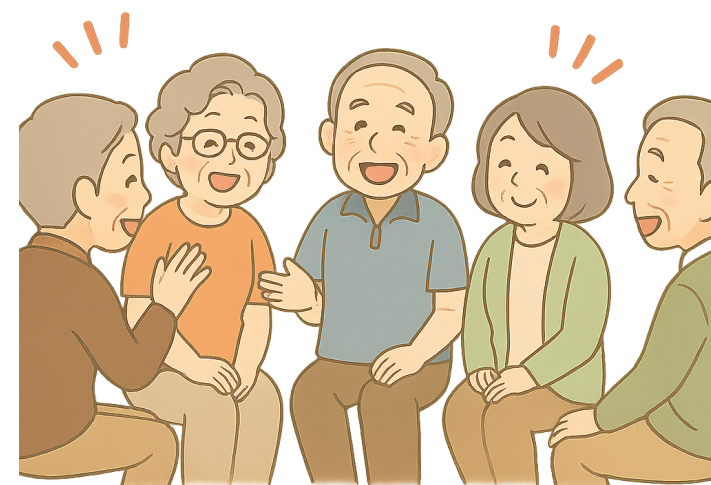


# あなたは大丈夫？ フレイル予防講座

人生100年時代！加齢に伴う心身の衰え（フレイル）を未然に防ぎ  
健康寿命を延ばしましょう



- ・血管年齢測定
- ・ベジチェック  
(推定野菜摂取量測定)  
も行います



フレイルになったとしても早く対策を行えば改善することは十分可能です。

かんたん体操で  
筋力キープ

栄養のコツを  
やさしく紹介

おしゃべりで  
つながりを楽しむ

2025. **9.12** **金**

参加費 無料

10:30～12:00

場所 白井コミュニティセンター

定員 先着20人

講師 明治安田生命保険相互会社

申込 9月1日(月) 午前8:30～

お  
申  
込  
み

白井コミュニティセンター

☎ **047-491-1505**

※ご来館によるお申込みも可

[開館] 8:30 [閉館] 21:00 [休館] 火曜・祝日

〒270-1422 白井市復1458-1

