

最近、体が疲れやすくな
っていませんか。
そんなあなたに、
フレイルチェック!



働く世代からの フレイルセミナー

薬剤師による

フレイルとは、年齢と共に心身の機能が低下した状態のことです。今は大丈夫でも、将来に備え早めのフレイル予防をしませんか。



ラジオ体操 **CHECK!**

14時30分からは、毎月恒例
図書館 de ラジオ体操!
合わせてご参加ください!

対象 どなたでも (20名程度)

申込 6/1(日)より申込開始 カウンターまたはお電話で

オープンセミナースペース
6月25日(水) 13:30 ~ 14:10