

自分の人生の これからを考えよう ～ 1回目（7回シリーズ）～

これから歳を重ねることによって、どんな問題や心配事があるのだろう。自分らしく生きていくうえで必要な予防や、対処方法をあらかじめ知っておくことで自分の人生を考えてみませんか

5月15日（木）10:00～11:30

開催場所：南平西部地区センター
（みなみだいら児童館内）

内容：フレイル予防について
フレイルってどんな状態？
フレイルにならないために何をしよう

講師：包括すずらん看護師

対象者：おおよそ65歳以上のかた

費用：無料

*人数把握のため、事前連絡をお願いします。



*申し込み・問い合わせ先

日野市地域包括支援センターすずらん

電話：599-5531

協力：南平地区社会福祉協議会