

令和5年度 健康いきいき講演会

フレイルを予防しよう！

運動と食事の重要性



講師

東京都健康長寿医療センター研究所
博士（スポーツ医学）

笹井 浩行氏



4年ぶりの開催
健康維持の知識が得られる！

令和5年

10/26 (木)

講演時間

午後1時30分～午後3時30分
受付：午後1時

会場

アビスタ1階 ホール

若松26の4

※駐車場(有料)に限りがありますので、なるべく
公共交通機関をご利用ください。

定員

先着100人(要申込)

9月19日(火)～受付開始

参加費
無料



お申込

我孫子市役所 高齢者支援課 健康推進係

電話または右記 QRコードから「ちば電子申請サービス」にて申込受付

☎04-7185-1112 (直通) 平日 午前8時30分～午後5時

