

令和8年10月発行

回覧

いきいき健康講座

フレイルを予防して健康寿命を伸ばそう！
食事と運動でカラダづくり

日時：11月14日（土）
10:00～11:30

9:45～開場

10:00～講座（幸齢化に備える食事と運動について）

10:40～リハビリミニ講座

11:00～介護のなんでも相談会

☆ どなたでも参加できます **参加費無料**

場 所：介護老人保健施設コスモスあがたまち 3階多目的ホール

持ち物：水分補給の飲み物、汗拭き用タオル

講 師：介護支援専門員、管理栄養士、作業療法士（当施設専門スタッフ）

当日はみなさんと一緒に簡単な運動を行います。
普段の服装で構いませんので、ぜひご参加ください。



お申込み・お問い合わせはお電話で！当日参加もOK！

代表（026-232-2088）

主催 医療法人コスモスライフ 



*お車でお越しの際は、お近くの有料駐車場（コインパーキング等）をご利用ください。