

自宅でもできる！

# 健康づくりのお手伝い ～フレイル予防で若返りを～

日時

8月19日(木) 14:00～15:00

講師

藤沢市健康医療部健康づくり課  
山本氏（保健師）、浜田氏（歯科衛生士）

- フレイルについて
- フレイル予防について
  - ① お口の体操、口腔清掃
  - ② 家庭で気軽にできる体操の紹介



参加費

無料

健口体操、脳トシ、体操で  
ご自宅でも健康づくりを！

申込み

8月12日（木）午前10時より、  
ヨロシク♪まるだいへお申込みください。

場所/問合せ

ヨロシク♪  まるだい YOROSHIKU MARUDAI

藤沢市藤沢 1049

TEL/FAX 0466-28-4649

E-mail:yoroshiku-marudai@shonanfujisawa.com