

鳥居本地区公民館だより 11月号 No.2

健康づくりで  
いつまでも元気に!

## 健康講座 ①

# いますぐできる フレイル予防

と コープしがによる

## 「ぱくぱくキッチンカー」 の試食会



おいしく  
たのしく  
健康に!



日時

11月25日(水)  
10:00~12:00



場所

鳥居本地区公民館  
大会議室・調理実習室



参加費

無料



内容

① フレイル予防のお話・金亀体操

講師

管理栄養士 増田 沙織さん  
鳥居本健康推進員

②

コープしがの健康教室  
(小松菜のお好み焼きの試食など)



持ち物

動きやすい服装・上靴



定員

20人(先着順)

元気な  
今だからこそ  
はじめましょう!



締切

11月20日(金)



### 参加申込書

※氏名・住所・電話番号をご記入ください。

氏 名

住 所

〒

電話番号

申込み・問い合わせ

鳥居本地区公民館 TEL 0749-26-1922 / FAX 0749-21-2224