

参加無料

那珂市 フレイル予防講座

# あたまの元気も生活習慣から

認知機能を維持するために  
生活習慣や食生活をふり返ってみませんか？

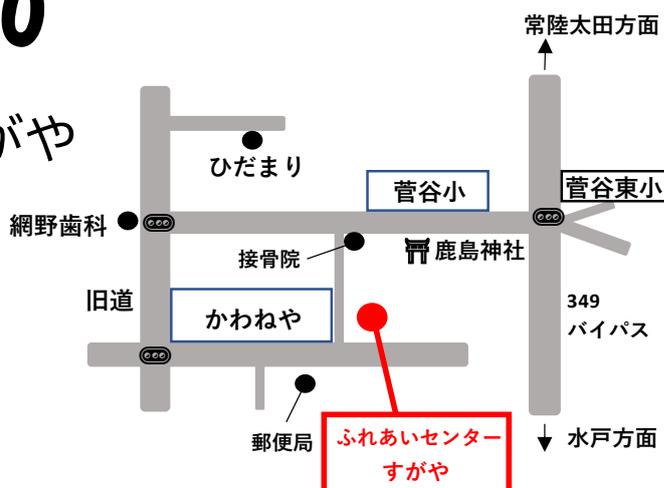
講師 栗田病院 医師 足田 雅之 先生  
管理栄養士 山上 裕子 先生

日時 令和7年 4月 18日 (金)  
14:00~15:30

場所 ふれあいセンターすがや  
那珂市菅谷2955-1

対象 那珂市にお住まいの  
65歳以上の方

定員 70名



健康測定・相談・展示 コーナー  
13:00~14:00

- ・ 地域包括支援センターブース  
青燈会／ゆたか園／ナザレ園
- ・ 血管年齢測定 ・ベジチェック
- ・ 歯の健康相談 ・ヘルスマイトコーナー



ぜひ  
お立寄り  
ください！



共催 那珂医師会

申込み・問合せ 那珂市健康推進課 ☎029-270-8071