

## 明日見らいふ南大沢セミナー第1回のご案内

開催日	2023年7月25日（火曜日）
時間	13：30 開会（13：15 受付・開場）/16：00 終了予定
場所	明日見らいふ南大沢多目的ホール（第一ホール）
定員	15名（事前予約制・参加費無料）
内容	<b>「フレイルを予防する健康長寿のポイント」</b>

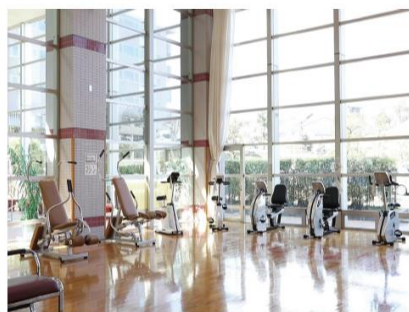
生活サービス課健康増進係スタッフによるフレイル（加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態）予防の講義の後に明日見らいふ南大沢で実践している取り組みをご紹介します。ご自宅でもできるフレイル予防のご参考にしてください。

参加者にはオリジナル冊子「有料老人ホームの基礎知識と選び方」をプレゼント。

※セミナーは45分を予定しております。セミナー終了後にご希望者の方には見学会・個別相談をご用意しております。

- 当日は簡単な実技を実施していただきます。動きやすい服装でお越しください。また、タオルの持参もお願いします。
- マスクの着用・手指のアルコール消毒・検温・手洗いのご協力をお願いします。
- ご見学いただける場所に一定の制限がございます。

お申込み・お問い合わせは下記のフリーダイヤルへお願いいたします。



### 明日見らいふ南大沢入居者募集センター

〒192-0364 東京都八王子市南大沢3丁目16番1



# 0120-874-555

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日除く)

ホームページからでも

お問い合わせできます。

