

日吉いきいき講座

第2回 食とからだを考える教室

参加者募集のお知らせ

健康増進を図るため、理学療法士による『健康講座』を開催します。自分自身の体力について見直すよい機会ですので、ぜひご参加くださいますようご案内します。

記

- 1 内 容 **転倒予防についての講演（30分程度）
筋力テスト（1時間程度）**
- 2 日 時 **令和7年10月24日（金）
13時30分～15時00分**
- 3 場 所 **日吉住民センター 2階研修室**
- 4 講 師 **宇和島徳洲会病院 理学療法士**
- 5 申込期限 **令和7年10月20日（月）**

—申し込み・問い合わせ先—

日吉公民館 城平 ☎44-2211