

7月1日より受付開始!

# 元気はつらつ生活講座

## サルコペニア予防ではつらつボディ!

サルコペニアとは、年齢を重ねることや病気になることで、筋肉量が異常に低下してしまうことです。介護が必要になるきっかけになるとも言われています。サルコペニアを知り、その予防を学びましょう。

日時:令和 6年 8月13日(火)

13時30分～15時30分

会場:勤労福祉会館 会議室(中)

講師:志寒 浩二(介護福祉士)

定員:30名(申込順)

費用:無料



申込方法:窓口および電話にてお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの連絡をお願いします。

申込み・問い合わせ

練馬区立勤労福祉会館

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

(受付時間9:00～21:00)