

知って得する！ 食事バランスと フレイル予防

バランスの良い健康的な献立を考え
フレイルを予防するポイントを学ぼう

講師：生活協同組合コープみらい



日時

令和8年11月26日 木曜日

午前 10 時～11 時 30 分

会場

大石公民館 多目的室

◆対 象：市内に在住・在勤の人

◆定 員：20人（先着順）

◆申込み：講座名・住所・氏名・電話番号・年齢を記入して、
11月4日(水)から直接か電話(平日 9:00～17:00)
またはメールで s723400@city.ageo.lg.jp で
大石公民館へお申し込みください。



メールはこちらから

