

フレイル予防講座2023 「食生活のヒントと歩行能力チェック」 参加者募集

～ 昨年に引き続き開催します ～

- ① 11月18日(土) 若江岩田駅前市民プラザ・5階・多目的ホール
(近鉄若江岩田駅下車・北スグ)
- ② 11月26日(日) 市民多目的センター・3階・大会議室
(近鉄・JR河内永和駅下車・北スグ)
- ③ 11月30日(木) 東体育館・3階・大会議室
(近鉄瓢箪山駅下車・北へ徒歩8分)

①②③ いずれも 13:30受付開始

第1部 14:00～15:00「食生活のヒント～健康的な食習慣を身につけよう～」

講師：管理栄養士・健康運動指導士 平野 三恵子 さん(マルタマフーズグループ・(株)笑顔会)

第2部 15:00～16:00 歩行能力チェックなど

講師：前田 正道(お達者くらぶ)、田中 幸夫(東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部)

～ 動きやすい服装と飲み物持参(マスク着用は任意)、①は上靴必要 ～

※ 定員は ①②③いずれも 50名

【参加費無料】

※ 活動中の事故・ケガ等については、責任を負えませんので、ご了承ください(行事保険には加入します)。また、発熱等があれば参加をご遠慮ください(キャンセル時は連絡ください)



参加申込みは [①②③のいずれか]

[めざめ会員・非会員][お名前][年齢][住所][電話番号]を

「NALCめざめ」事務所 [電話：072-940-6955]

に連絡ください < 月～金(祝日を除く) 10:00～16:00 >

【先着順、締切は①11/2(木)、②11/10(金)、③11/17(金)】

参加の可否は、「否」の場合のみ連絡します

< 問合せ先 > 東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部・田中
電話：080-3843-9769

主催：大阪商業大学 公共学部 公共学科 穴戸ゼミ

協力：お達者くらぶ・東大阪地域リハビリテーション活動倶楽部

協賛：NALC(Nippon Active Life Club・ナルク) 東大阪・大東拠点 “めざめ”
(高齢者ボランティア団体)