

骨の健康を守るコツ

～日頃の心がけていきいき100才を迎えましょう～

毎日の習慣でからだもこころも変わる

参加費無料
先着 **30** 名様
(事前予約制)

[日時] ▶▶▶ 11月23日 (木祝)
PM14:00～PM15:00
[会場] ▶▶▶ ごーるどくらぶ
(石川県白山市宮丸町1144番地)

講師：白山石川医療企業団 公立つるぎ病院

整形外科部長 田中 一範 医師



- 加齢に伴い心身が衰えるフレイルの予防
- 習慣化したい運動プログラム

ご自宅への送迎も行います

お申込みは
お電話かスタッフに
直接お申し付けください

TEL 076-274-7676 主催：株式会社らいふわん