

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。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7年8月19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いたします。



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

（9：00～21：00）