

# 「高齢者の食生活の栄養講座」

と

# 「フレイル予防体操」

# 7/29 (水)

# 13時45分～15時30分

健康測定会  
もあるよ!

## 講師

西保健センター 保健師さん  
健康づくり課 栄養士さん  
理学療法士さん

裸足になります。  
動きやすい服装で  
ぜひ、ご参加ください!

## 持ち物

飲み物・フェイスタオル・  
筆記用具・利用者カード



## 申込日

7月3日（金）～7月28日（火）先着順24名

東大阪市内在住の60歳以上の方

お電話または来館にて

## 最寄り駅

JR長瀬駅から徒歩7分  
近鉄長瀬駅から徒歩8分  
ご来場の際は、公共交通機関の  
ご利用をお願い致します。



お問合せ

東大阪市長瀬老人センター

東大阪市長瀬町2-11-19

☎ 06 (6720) 5653