



地域でつながる！笑顔が広がる！ **そのきコミット**

# 元気で長生き

## 栄養と身体活動により

## フレイルを予防しよう!!

参加費無料!  
要申込み  
先着30人

加齢に伴って心身が衰えていくことをフレイルといいます。  
フレイルを予防する生活習慣でどんなもの？何に気をつけて生活したらいいの？そんな疑問にお答えします。握力測定やふくらはぎの太さの測定を行います。



☺日程 **令和6年10月11日(金)**

☺時間 **午後1時30分～3時**

☺講師 **新潟医療福祉大学 教授 永井 徹さん**

☺会場 **曾野木コミュニティセンター 多目的ホール**

住所：新潟市江南区曾野木1丁目21番8号

※会場は曾野木地区公民館ではありません。

☺対象 **曾野木地区にお住まいの方**

☺申込み **9月17日(火)午前9時～10月3日(木)午後5時**  
窓口またはお電話で曾野木地区公民館へ※定員になり次第締め切り

【お申込み・お問合せ】新潟市曾野木地区公民館

電話 (025)280-6810

〒950-1134 新潟市江南区天野2丁目7番2号