

令和5年度介護予防講演会

【介護予防と運動】

～元気でいるための取り組みとは～

講師

ハイライフサポート 健康運動指導士
鈴木 一平氏

会場：かわさき健康づくりセンター体育館

電話：044-333-3741

定員：先着50名 参加無料

開催日時：令和5年7月21日（金）
13:30～15:30

※当日は講演と合わせ簡単な運動も実施いたします。

※動きやすい服装、くつでお越しくださいませ。