

フレイルに負けない！

# 「健康寿命を 延ばす筋トレ術」



～「今日から始めて  
動き続ける体へ」～

日時：令和7年 9月27日(土)

13:30～15:30

会場：かわさき健康づくりセンター 研修室

定員：50名(要予約)

料金：無料

講師：健康運動指導士 鈴木 一平氏

お申込み・お問い合わせ

主催：川崎市医師会かわさき健康づくりセンター

TEL:044-333-3741