

横浜総合病院 第2回市民公開講座



「フレイル予防で長寿社会をイキイキと！」

プログラム

参加
無料

- フレイル予防：健康長寿の秘訣ここにあり
医師 長田 乾
- フレイルと栄養の話：食べて元気なからだづくり
管理栄養士 平野 麻紀子
- フレイル予防の運動
理学療法士 阿部 翔悟

2月7日土曜日 14:30～16:00

会場

たまプラーザテラス内プラーザホール

横浜市青葉区美しが丘 1-1-2
たまプラーザテラス
ゲートプラザ2階

お申し込み

WEB からのお申し込みとなります。
右記QRコードより
お申し込みください。



お問い合わせ

横浜総合病院 総務課 電話：045-902-0001（代表）
詳細は病院ホームページにてご確認ください。
<https://yokoso.or.jp/community-seminar>

主催：横浜総合病院、後援：たまプラーザ商店会