

# ○ 葉の飲み合せ

飲んでいるサプリメント等大丈夫ですか？

# ○ フレイル予防

最適な体を作ろう・さびない体を作ろう・  
ストレスを解消しよう



日 時：令和8年1月25日（日）

午前9時30分～12時00分

受 付：午前9時～

会 場：光が丘公民館 大会議室

講 師：前半 **波田野尚美 氏**（薬剤師）

後半 **田口 靖彦 氏**（柔道整復師）

対 象：館区内在住、在勤の18歳以上の方

定 員：先着30名 参加費：無料

持ち物：飲み物、運動しやすい服装、汗拭きタオル

申込み：12月18日（木）～ 定員に達するまで

午前9時～午後5時 公民館窓口またはお電話で

※12月22日（月）と12月28日（日）～1月3日（土）は、公民館はお休みです。

主催：光が丘公民館体育部

※問合せ・申込み：光が丘公民館

☎ 042-756-1117



事業の様子を撮影した写真を光が丘公民館報やホームページなどに掲載する場合がありますので、予めご了承ください。