

○ 薬の飲み合わせ

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 2 5 日（日）

午前 9 時 3 0 分～1 2 時 0 0 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 1 8 歳以上の方

定 員：先着 3 0 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：1 2 月 1 8 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

☎ 0 4 2 - 7 5 6 - 1 1 1 7

