

# 2023 介護予防大作戦in東村山



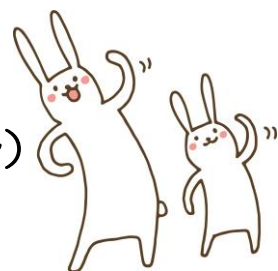
「伸ばそう 元気に 健康寿命!!」

## 恩多町開催のお知らせ

日時

12月3日(日)

13時30分~15時30分(受付13時~)



会場

恩多ふれあいセンター(恩多町5-40-1)

内容

○健康長寿講演会

「社会参加でフレイル予防~コロナを乗り越えて~」

講師:久保クリニック院長 久保秀樹先生

○みんなの体操 運動公園 SL ラジオ体操

みんなで参加しましょう!

○コーヒープレイク

※おいしいドリップコーヒーをどうぞ



●ご来場時のお願い●  
体調がすぐれない時は  
ご来場をお控えください。



入場無料

参加方法

どなたでもご自由にご参加下さい(事前申込みは不要です)

※車でのご来場はご遠慮ください

主催

「2023介護予防大作戦 in 東村山」恩多町地域推進委員会

後援

公益社団法人東村山市医師会、東村山市

問合せ先

東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係  
(☎394-6333 平日9時~17時)