

第12回

# あかまる サロン

どなたでも  
参加できます

主催：赤郷地区振興会  
共催：赤郷公民館

7/20 土 10時30分から  
赤郷交流センター

フレイルを予防して健康長寿

内容

「フレイル」とは「健康」と「要介護」の間にある状態です。対策をすれば元の健康な状態に戻すことができます。



講師

美祢市健康増進課 吉岡さん・穂山さん

※当日は、血圧測定も行います。

※講座は参加無料ですが、昼食（お楽しみ定食）を  
申し込まれる方は 昼食代として700円（当日集金）をお願いします

7/16(火)までに

ドリームレッドまたは赤郷公民館まで申し込みをお願いします

申込み  
問合せ

(一社) ドリームレッド  
☎08396-7-5613

または赤郷公民館 ☎08396-2-0304