

家族介護教室

「フレイル予防で健康長寿」
～住み慣れた街でいつまでも～

日時・場所

★平成30年10月23（火）

午後2時～午後3時

★宮前図書館（杉並区宮前5-5-27）

★お電話でお申込み下さい
（定員20名）



外出の機会が
以前より減った

活動的で
なくなった

なんとなく
気が滅入る

フレイル予防について、
ケア24久我山の職員
がお話しします。

お申込み・お問い合わせは

ケア24久我山 TEL 5346-3348