

# フレイル予防ミニ講座 & 椅子体操

フレイル予防で  
健康寿命を  
延ばそう♪♪

日時：令和6年10月10日（木）

時間：10時00分～11時00分

ミニ講座：15分程度《講師：大塚製薬株式会社》

椅子体操：40分程度

予約制

参加費無料

【持ち物】

上履き

飲み物

汗拭きタオル

会場：シニアステーション羽田

予約：03-6423-7220

大田区羽田1-18-13

羽田地域力推進センター 2階

