

エンジョイまいか塾



フレイル講座



横浜市スポーツ協会
地域連携課 黒岩司講師

病気や老化などの
影響を受けやすい
昨今、何をどう気を
つけるか、ヒントを
得られる講座です。

日時：R5年 11月13日（月）

10：00～11：00

場所：舞岡柏尾地域ケアプラザ
多目的ホール

対象：どなたでもどうぞ

お申込み・お問合せは、
舞岡柏尾地域ケアプラザ 045-827-0371