

いきいき

健康講話

全2回

専門家によるお話で、最新の知識や情報をお聞
きましょう！！

《テーマ》

参加費無料

* ① 3月14日(火)

「頻尿と失禁（尿もれ）」



* ② 3月29日(水)

「サルコペニア（筋肉減少・
筋肉低下）に注意」



時間：いずれも 午前10：00～11：00

対象：50歳以上の港区在住・在勤の方

募集人員：各回共 30名抽選

場所：青南いきいきプラザ 敬老室

申込期間：2月27日(月)～3月8日(水)

申込：電話または受付へ

講師：関東学院大学看護学部

教授 青木由美恵 先生



青南いきいきプラザ ☎ 3423-4920