

# 老化を防いで身体の中から健康に

いつまでも若々しくいたいけれど・・・  
自分は今どのような状態なのか  
まずはチェックしてみませんか

血管年齢チェック

野菜摂取量チェック

日 時 : 令和6年4月24日(水)

受付13時～ 13:30～15:00

場 所 : 佐久市生涯学習センター(野沢会館)

2階 会議室1・2

講 師 : 明治安田

堀川 実和 氏

測定会 : 五味 氏・津田 氏・甘田 氏・内藤 氏

対象者 : 高齢者を介護されている方

講座に関心のある方

定 員 : 30名

参加料 : 無料

**事前に野沢地域包括支援センターに参加申し込みをお願いいたします。**

当日、発熱・喉の痛み・身体のだるさ等体調の悪い方はご遠慮ください。

マスクの着用をお願いいたします。

コロナウイルス感染拡大状況により、中止や延期になる場合もございます。

ご了承ください。よろしくお申し込み申し上げます。

**お申込み・お問い合わせ**

**野沢地域包括支援センター**

**電話:0267-63-8430 受付時間:平日 8:30~17:15**

