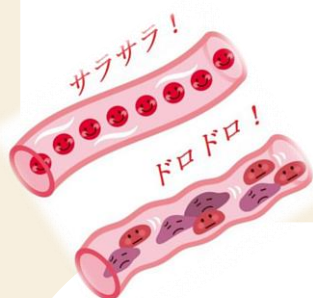




# 自分の体を知ろう！フレイル予防講座

## 骨ウェーブ・肌年齢等測定会



簡単測定会で自分の体を知るきっかけを  
つくってみませんか

日 時 : 令和 8 年 9 月 5 日 (土)  
13:30~15:00 (受付は13時から)  
場 所 : 佐久市生涯学習センター(野沢会館)  
1階 大会議室 1・2

対 象 者 : 高齢者を介護されている方、  
関心のある方

定 員 : 30名

参加料 : 無料

講師には明治安田の方が来られます



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

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