

# 第 10 回

## ～健康教室のお知らせ～

今回のテーマは『いきいき老化予防』です。

老化は予防できる時代になりました。

最近注目されている「フレイル」「サルコペニア」の考え方など予防の最新知識についてお話しします。

今回は『京からはんなり・健康長寿フォーラム

in 中京 2days』の一部として行います。

どうぞ、お気軽にご参加ください。(参加無料)

<日時> 平成 30 年 **2** 月 **27** 日(火)

午後 2 時半から 3 時半 (受付 2 時から)

<場所> ウィングス京都 イベントホール

中京区東洞院六角下る (問い合わせ ☎075-746-6261)

