

伏見区醍醐支所健康長寿推進課による

健康づくり教室

健康寿命を

のばすために…



フレイルの予防

フレイルとは：「健康」と「要介護」の間

の状態。フレイルの段階で対策ができれば、健康な状態へ戻ることが可能です。



日時 9月2日(水) 10時30分～11時30分

場所 醍醐図書館 会議室

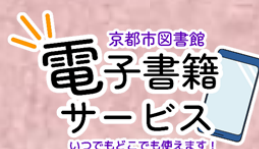
講師 保健師

自力で元気に過ごせるよう、
保健師さんがアドバイス！

定員 先着16名 ※事前申込制

申込 醍醐図書館窓口またはお電話

(公財)京都市生涯学習振興財団
醍醐図書館 ☎ (075) 572-0700



スマホ・タブレットで本を読もう！
どうやって使うの？どんな本があるの？
詳しくはウェブサイトで！

<https://web.d-library.jp/kyotocity/>

