



浦和民主診療所医療懇談会

# 「フレイル予防は転ばぬ先の杖」

講師：浦和民主診療所  
保健師・健康運動療法士 高橋

参加費無料・誰でも参加OK  
お気軽にお申込み下さい

日時：3月7日(木)14:00～16:00

会場：浦和コミュニティセンター 第14集会室

浦和民主診療所のフレイル状況調査でわかった「かくれ低栄養」の実態とその予防や工夫について、体を動かしたり質問にお答えしながら、ふれあう会です。

浦和民主診療所へのご要望や期待なども交流します。

持ち物：フェイスタオル・筆記用具・健診結果表（無くてもOK）  
動きやすい服装でお越しください。

お申込み  
お問合せ

浦和民主診療所 まちづくりコーディネーター もてぎ  
電話：048-832-6156 まで