



＼笑って残暑を乗り切ろう♪／

## 第2回

# 健康アップ交流会



みんなで体を動かしてリフレッシュしませんか？  
お一人での参加也大歓迎です♪ぜひお気軽にご参加ください。



## イベント内容

- ①ものの忘れ予防に役立つ食事のポイント  
～管理栄養士さんと薬剤師さんによるお話～
- ②頭も体もいきいき！脳トレ体操！



日時：令和8年9月1日(火) 14:00～16:00

会場：清水地域センター

レクリエーションホール（泉町16-16）

持ち物：飲み物・汗拭きタオル

※動きやすい服装でお越しください

申込み：清水おとしより相談センター

（☎03-3558-6500）

参加  
無料

※参加ご希望の方は、8月24日(月)17時までに清水おとしより相談センターまでご連絡をお願いします。

※ご希望の方が多い場合は、はやめに受付を締め切ることがあります。