

心もからだもえがおに

松江市 チームオレンジ

すまいる健康くらぶ

4/23 (水) 14:30 ~ 15:30

(受付 14:30)

「筋肉」の大切さ

最近「足が細くなってきた」「つまづく事が増えた」
「疲れやすい」といった事はありませんか？

この機会に、「筋肉」の大切さや「筋肉減少」の予防を学んでみませんか？



筋肉が減少すると
どうなる？

あなたは大丈夫？
セルフチェック

栄養・運動
おすすめ予防法



場所

ヨリアイーナ東出雲内 東出雲公民館
〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1216-1

参加費

100円

対象の方

どなたでもご参加頂けます
※できるだけ、ご予約をお願いします（下記参照）

すまいる健康くらぶとは？

住み慣れた町で笑顔で健康に生活する事ができるよう、
月1回地域の皆様が集い、専門知識を持ったスタッフと一緒に
「脳トレ」「フレイル予防」「脳の活性化」などを行います



ご予約

株式会社 サンキ 松江支店
〒690-0038 松江市平成町182番地28
＜電話番号＞ 23-1552

受付時間（平日）
9:00~17:00
※土・日・祝はお休み

お問い合わせ

株式会社 エスマイル（担当：藤井・又賀）
〒733-0833 広島市西区商工センター6丁目1番11号
＜電話番号＞ 082-270-5300

松江市 チームオレンジ
すまいる健康くらぶ

2025年 開催予定日

- ❁ 5月21日（水）
- ❁ 6月25日（水）
- ❁ 7月30日（水）

※参加人数等により、変更になる場合があります
予定変更がある場合は、随時ご案内を差し替えます
※2025年7月以降の日程は、適時案内いたします