

「楽しく運動！健幸習慣～フレイルをスマイルに～」

オーラルフレイルについてのお話と、椅子に座ったままでできる体操を紹介します。後半は参加者皆さんで「吹き矢大会」を予定しています。ご参加をお待ちしています。

- 日 時 9月 12日（金）13：30～15：00
- 場 所 夜見公民館
- 講 師 米子市フレイル対策推進課 作業療法士 小椋 善文 氏 他

