

# さざんかシニアカフェ

## 『減塩とフレイル予防の運動』

みんな塩分の  
とりすぎやで

減塩生活  
どうやったら  
いいの？

この時期やから  
お茶もお菓子も  
出されへんけど、  
いろいろお話しに  
来いへん？

みんなで  
おしゃべり、  
楽しいで！

運動することも  
大事やよ！

もちろん  
参加無料

フレイル予防の運動  
一緒にしよう！！  
ファイト❤️



日 時：令和6年2月16日（金）午後1時30分～2時30分

場 所：西淀川区在宅サービスセンター ふくふく

対 象：西淀川区在住のシニア

定 員：15人（先着順）

受付期間：令和6年1月9日（火）午前10時～31日（水）午後5時

持 ち 物：筆記用具

主催：西淀川区食生活改善推進員協議会（さざんか）

後援：西淀川区社会福祉協議会（ふくふく）

西淀川区地域包括支援センター

西淀川区保健福祉センター

西淀川区老人福祉センター

### 申し込み書

お名前（ふりがな）	ご住所	連絡先電話番号
	西淀川区	

申し込み先：西淀川区社会福祉協議会 来館 または 電話 にて受付（担当：生活支援コーディネーター）

西淀川区千舟 2-7-7 西淀川区在宅サービスセンターふくふく Tel 06-6478-2941

※いただいた情報は、保険加入時及び同事業の開催案内時に使わせていただきます。