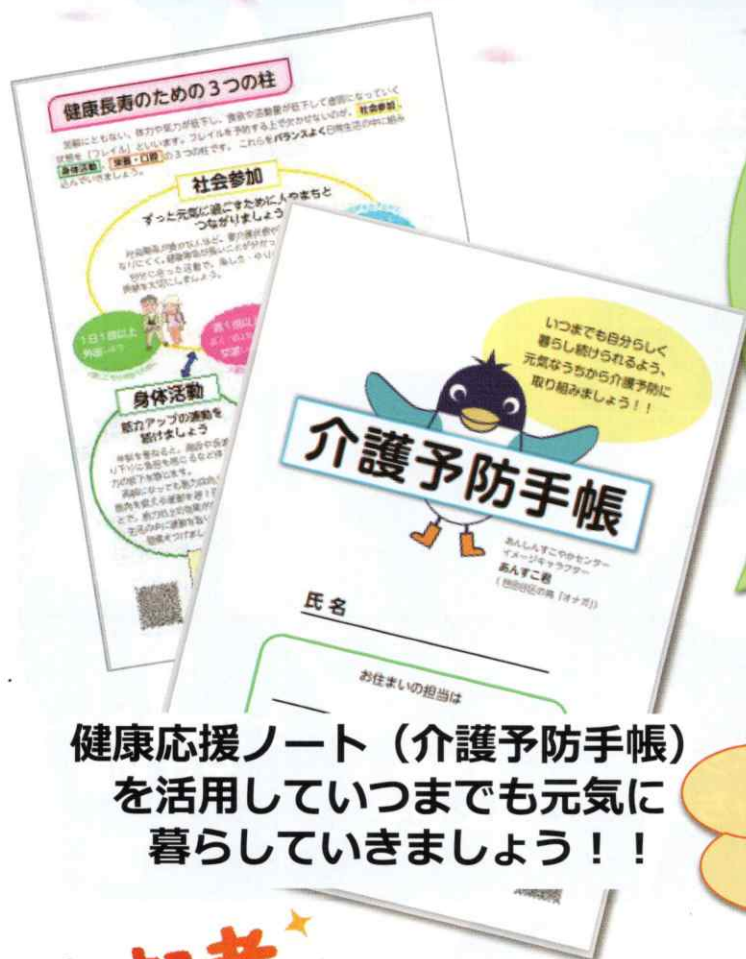


あんしんすこやか

NEWS LETTER

2025年度
第1号



ご自身の体調や日々の
取り組みを記録したり、
栄養やお口の健康に関する
情報等がたくさん掲載
されています！
ご自身のことをもっと知って
セルフマネジメント
(自己管理)
してみませんか？

健康応援ノート（介護予防手帳）
を活用していつまでも元気に
暮らしていきましょう！！

健康応援ノート（介護予防手帳）
が新しくなります。
4月から、あんしんすこやかセンターで
配布中！
ぜひ！！お声掛け下さい！



はつらつ介護予防講座

毎月第1、第3水曜日（原則） 一人 月1回

時間：午後2時～4時（予定 4月16日（水）から始まります。）

場所：松沢まちづくりセンター 3階 活動フロア

お問合せは、☎ 03-3325-2352
松沢あんしんすこやかセンターまで！

※開催当日お電話にて申し込み受付しております※