

# 七松いきいきサロン

## 始めます

2010年から月1回開催していた「みやちゃん健康相談室」を、  
今後「七松いきいきサロン」として再スタートすることになりました。  
超高齢化に伴う認知症、フレイル（虚弱）に関心を持ち、理解と予防することの  
お手伝いをしていきたいと思っています。

人生100年時代、認知症、フレイルを予防して、いきいきと暮らせる地域を  
目指していきたいと思っていますので、よろしく願いいたします。

～皆様の積極的なご参加をお待ちしております～

七松いきいきサロン 代表 宮本 真弓

### 活動内容

- ・ 専門家の講師をお招きしての講演会（不定期）
- ・ 体重、血圧、体脂肪などの測定
- ・ 健康、よろず相談



おしゃべりに集う場です  
お気軽に♪

**日時**： 毎月第3日曜日 10時～12時

注：第1日曜日から変更しています

**場所**： 堂松福社会館 1階 ホール



予定講師

認知症学会員看護師・管理栄養士

健康運動指導士・糖尿病認定看護師・音楽療法士など

この活動は「あまがさきチャレンジまちづくり事業」の支援を受けています。