



高齢者のための健康講座



～いつまでも自分らしく輝くために～

元気なうちから介護予防に取り組むことで、生涯の自立に繋がります。
この講座では、認知症やフレイル（身体機能等の低下）など
年齢とともに起こりやすい身体の変化について、テキストを使った講義と体操を行います。
いつまでも自分らしく過ごすために、ぜひこの講座に参加してみませんか？

東部

10月2日
申込開始

10月24日 木

【時間】 14時～15時30分
【場所】 東部学習センター

北部

10月2日
申込開始

10月25日 金

【時間】 14時～15時30分
【場所】 北部公民館

中央東

10月15日
申込開始

11月5日 火

【時間】 14時～15時30分
【場所】 東初富公民館

中央

10月15日
申込開始

11月25日 月

【時間】 14時～15時30分
【場所】 総合福祉保健センター

南部

11月15日
申込開始

12月5日 木

【時間】 14時～15時30分
【場所】 南部公民館

西部

11月15日
申込開始

12月18日 水

【時間】 14時～15時30分
【場所】 くぬぎ山コミュニティセンター

対象者 市内在住の65歳以上の方

定員 20名

申込先 鎌ヶ谷市高齢者支援課 TEL: 047-445-1384

★お住いの地区以外でもご参加いただけます。

参加
無料

