

令和4年度 北部地区

在宅福祉委員会主催

介護予防教室 参加者募集!!

「いつまでも健康でいきいきと暮らしたい!」と考えている方にお勧めの講座です。日々の運動や、生活の中のちょっとした工夫で心身の老化を防ぎ、こころもからだも元気に暮らすことができます。

さあ、仲間と一緒に「健康長寿」を目指しましょう!

	日程	内容
第1回	令和4年6月21日(火) 10:00~12:00	運動「今日から始めるらくらく体操」 健康運動指導士による講義・実践
第2回	令和4年7月12日(火) 10:00~12:00	※第2回・第3回については 詳細が決まり次第お伝え致します。
第3回	令和4年9月13日(火) 10:00~12:00	

場所：北部公民館（1回目：大集会室 2、3回目については後日お知らせします。）

地区担当保健師も
参加します!
お申込み
お待ちしております♪



<申し込み・問い合わせ>

北部地区社会福祉協議会 事務局

電話 047-442-5142

※申し込みは6月14日(火)までをお願いします。