

碧南東部地域包括支援センター



ほっとサロン!

人生100年時代 元気と健康と生きる。

開催日時 偶数月第4金曜日
13時～14時30分

介護予防手帳
プレゼント

予約制 先着30名 お電話にてご予約ください。

ほっ・と・サロンでは、健康にかかわる各種専門家を招き講座を開催します。皆さまの参加を心よりお待ちしております。



会場

碧南市東部市民プラザ
会議室1（地下1階）
住所：碧南市照光町5丁目3

対象者：65歳以上の方
参加費：無料
持ち物：筆記用具・飲み物

第一回

4月24日(金)

ダスキンの健康講座

～転倒予防講座・足圧バランス計体験～

第二回

6月26日(金)

健康診査をうけよう！健診結果の見方 リハビリの先生の健康体操

第三回

8月28日(金)

夏バテ予防の食事と健康な体づくり

第四回

10月23日(金)

考えてみよう、私の大切なこと ～私の大切な覚え～元気編～

第五回

12月25日(金)

高齢者に多い病気について

第六回

2月26日(金)

認知症を理解しよう！ ～笑おう！つながろう！～



*内容は変更する場合があります。

碧南東部地域包括支援センター

所在地住所：愛知県碧南市鷺林町1-117
受付時間：月～金 8:30～17:15

お問い合わせ・お申込み先

TEL:0566-93-4585