

碧南東部地域包括支援センター 高齢者向けサロン参加募集！

人生100年時代 ひとり1人が生き生きと。

人生100年時代と言われるいま、健康寿命を延ばすことは豊かな暮らしを続けるうえで重要なテーマです。高齢者向けサロンでは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。

健康寿命を
延ばしましょう

対象者：65歳以上の方

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

開催日時

偶数月第4金曜日(予定)

13時30分～15時

第一回 高齢者向け講座 6月27日(金) 13:30～15:00
(受付 13:15開始)

フレイル予防の 体力づくりと運動

こころとからだを健康に、フレイル予防をしよう。



【講師】
小林記念病院
理学療法士
岡裕光

会場

碧南市東部市民プラザ

住所：碧南市照光町5丁目3

電話：0566-93-1191



今後の予定

8月22日(金) 低栄養の予防、高齢者の食事のポイント

10月(予定) 口腔内の衰えと口腔体操

12月(予定) 高齢者に多い病気、高齢者のうつ

2月(予定) 認知症の予防、閉じこもり予防(レク)

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

お問合わせ・お申込み先

当日参加もOKです！

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

電話：0566-93-4585 担当：小林(静)

受付時間：月～金 8:30～17:15



GoogleMAP
ご利用の方は
以下QRを読み
取ってください

