令和7年度 座間市一般介護予防普及啓発事業

前日まで
受け付け可能！

市民による市民のための講座

65歳からの健幸（けんこう）講座

健幸度チェック測定会・健幸講座（6月コース）

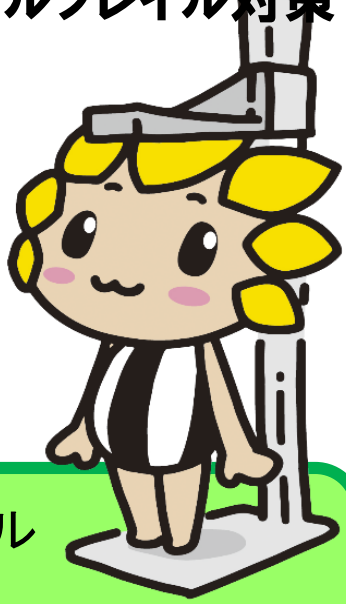
無　料
要申込
（申込順）

①6月 5日（木）健幸度チェック測定会

②6月12日（木）健幸講座：運動・低栄養予防

③6月19日（木）健幸講座：運動・オーラルフレイル対策

フレイル予防について、フレイルの兆しに気付き、健康な状態に戻るためのポイントを3日間に渡りお伝えする講座です。
1日ごとの申し込みも可能です。
定員（①25名、②③30名）に達した場合は締め切ります。



場所：市民健康センター　多目的ホール
時間：13：45～15：30（受付13：30～）
動きやすい服装・靴でお越しください。（靴の着脱あり）

お問い合わせ・お申込み
電話：046-252-7084
FAX：046-252-8238

座間市 福祉部 長寿支援課
8時30分～17時15分（土日祝を除く）
終日受付可

受講申込書

座間市長寿支援課長寿支援係

FAX　046－252－8238

送信する際には、FAX　番号を再度ご確認ください

□6月5日（木）　①健幸度チェック測定会

※測定で素足になります。着脱しやすい靴、靴下で来てください。

□6月12日（木）②健幸講座（運動・栄養）

□6月19日（木）③健幸講座（運動・口腔）

参加希望日に☑を記入してください。

申し込み日　　月　　日

ふりがな	
お　名　前	
生年月日	（　　歳）
住　　所	座間市
電話番号	