

前日まで
受け付け可能！

市民による市民のための講座

けんこう

65歳からの健幸講座

さまっん



健幸度チェック測定会・健幸講座(12月コース)

①12月 8日(月)健幸度チェック測定会

無 料
要申込
(申込順)

②12月15日(月)健幸講座:運動・低栄養予防

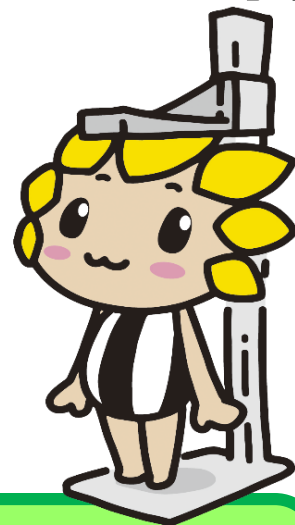
③12月22日(月)健幸講座:運動・オーラルフレイル対策

フレイル予防について、フレイルの兆しに気づき、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。

☆11月1日から申込受付開始します



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