

前日まで
受け付け可能!

65歳からの健幸講座

健幸度チェック測定会・健幸講座（6月コース）

- 6月 5日（金） ①健幸度チェック測定会
6月12日（金） ②健幸講座（運動）
6月19日（金） ③健幸講座（口腔・栄養）

無 料
要 申 込
（ 申 込 順 ）

座間市
ざまりん



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：座間市 福祉部 長寿支援課

電話：046-252-7084 8時30分～17時15分（土日祝を除く）

FAX：046-252-8238 終日受付可

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(金) 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(金) ②健幸講座(運動)

6月19日(金) ③健幸講座(口腔・栄養)

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	