

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(9月コース)

- 9月 2日(水) ①健幸度チェック測定会
9月 9日(水) ②健幸講座(運動)
9月16日(水) ③健幸講座(口腔・栄養)

無 料
要申込
(申込順)



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(①20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

☐ 9月2日（水） 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。

☐ 9月9日（水） ②健幸講座（運動）

☐ 9月16日（水） 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	