令和8年度 座間市一般介護予防普及啓発事業

市民による市民のための講座

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（12月コース）

12月 7日（月） ①健幸度チェック測定会
12月14日（月） ②健幸講座（運動）
12月21日（月） ③健幸講座（口腔・栄養）
※11月2日月曜日申込受付開始

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（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

□12月7日（月） 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。

□12月14日（月）②健幸講座（運動）

□12月21日（月）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	