

宝塚市民講座 <全4回>

参加無料

会場

男女共同
参画センター

60歳からの

暮らしと健康

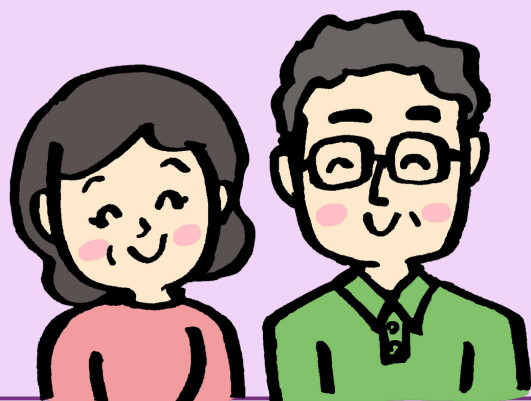
介護予防サポーター養成講座

講座テーマ

いつまでも若々しく
自分らしく暮らすコツ

住み慣れた宝塚市で、楽しくいきいきと暮らしたい！健康寿命を延ばす生活習慣や、将来困らないための備えを学ぶ講座です。

対象：原則全プログラムに参加できる宝塚市民



プログラム

14:00～16:00（13:45～受付）

（※10月15日のみ16:10終了）

	日程	講座内容	講師
①	10月8日 木	フレイルと暮らしの活動	・作業療法士
②	10月15日 木	栄養とお口の健康	・管理栄養士 ・歯科衛生士
③	10月29日 木	認知症について知ろう	・地域包括支援センター
④	11月5日 木	自分らしく暮らし続ける	・宝塚市社会福祉協議会

会場：宝塚市立男女共同参画センター・エル

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階（阪急宝塚駅下車すぐ）

申込み
必要

WEB・電話・FAXにてお申込みください

☎0797-86-5000

【主催】宝塚市社会福祉協議会

WEB申込みは→
FAX申込みは
裏面に記入し
送付して下さい

