

回覧

曙東 / 曙南地区出前講座

《阿見町 高齢者の保健事業と
介護予防等の一体的な実施事業》

令和8年1月9日
阿見第一ふれあい地区館
運営委員長 平野 誠司
曙東区長 尾崎 勝男
曙南区長 村野 定雄



阿見町健康づくり課とのコラボ事業

フレイル予防講座

参加無料

～健康に長生き STOPフレイル～

日時

令和8年2月7日（土）10時～11時30分

場所

曙集会所

（9時30分～開場・受付）

対象者

65歳以上（先着30名）

65歳以下の方も参加可能です

内容

①

栄養管理について

管理栄養士 野原 まり子先生

②

口腔ケアについて

歯科衛生士 平野 明子先生

③

健康づくり体操

健康運動指導士 西澤 莉加子（健康づくり課）



※椅子に座って体操をしますので、動きやすい服装で
ご参加下さい

申込先：尾崎区長 又は 村野区長へ、お電話にて
お申込みください

申込期間 1月15日（木）～2月5日（木）

（問い合わせ先） 阿見第一ふれあい地区館事務局

（中央公民館内）担当：大原（☎ 888-2526）

