

回覧

中郷東地区出前講座

《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》



阿見町健康づくり課とのコラボ事業

令和8年1月23日

阿見第一ふれあい地区館
運営委員長 平野 誠司
中郷東区長 岩本 信義
長寿会会長 伊井 直之

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16日（月）10時～11時30分

場所

中郷東公会堂 （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 まい子先生
- ② **口腔ケアについて**
歯科衛生士 日出山 恵美先生
- 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：長寿会副会長 宗田 和子 さんへ

お電話にてお申込みください

申込期間 1月27日（火）～2月13日（金）

【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）

