

回覧

岡崎地区出前講座

《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9日

阿見第一ふれあい地区館
運営委員長 平野 誠司
岡崎区長 松本 康雄



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17日（火）10時～11時30分

場所

岡崎公民館

（9時40分～開場・受付）

対象者

65歳以上（先着20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 大西 綾先生

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：松本区長、鈴木副区長へ、お電話にてお申込みください

申込期間：1月23日（金）～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）

