

世帯配布

## 青宿地区出前講座

《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2月13日  
阿見第一ふれあい地区館  
運営委員長 平野 誠司  
青宿区長 長南 秀男  
寿会会長 長南 清



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3月11日（水）13時30分～15時

場所

青宿公会堂

（13時～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 埴 良子先生

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：寿会会計 長南 秀則 さんへ

お電話にてお申込みください

申込期間 2月16日（月）～3月10日（火）

（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）

