いきいき元気あっぷ教室
健康長寿カレッジコース開催

要予約！
お申込みについては
裏面をご覧下さい。

65歳以上
焼津市民
対象

1 
医師など専門職
による講話

2 
講話の前に
焼津ころばん体操

3 
皆でワイワイ
楽しく学べる

令和８年度　第３回健康長寿カレッジコース日程

１限目：令和８年 12月 9日(水)　13：30～15：00
運動・栄養セットで学ぼう　　講師：焼津市医師会
理学療法士　東菜々美　氏
管理栄養士　柳澤利哉　氏

２限目：令和８年 12月23日(水)　13：30～15：00
フレイル予防について　　講師：篠原医院
院長　篠原 彰　氏

３限目：令和９年　1月13日(水)　13：30～15：00
健康維持はお口から　　講師：岡本石井病院
歯科衛生士　金森麻衣子　氏

４限目：令和９年　1月27日(水)　13：30～15：00
楽しくおさらい健康話

会　場：焼津市医師会館　通いの場
住　所：焼津市西小川5－6－3
参加費：無料
持ち物：筆記用具、飲み物
※動きやすい靴でお越し下さい
※当日の受付開始は13時10分からです

参加者にはお土産もご用意！
※４限目終了時にお渡しします



令和5年10月14日
グランドオープンしました✨







※ご参加にあたっての注意点※

- 原則１限目～４限目すべての講話を受講して下さい。(補習あり)
- ご家族の方は同伴可能です。また、専門職の方も傍聴可能です。
- 要支援および要介護認定をされた方はご利用できません。
- サービス・活動事業との併用はできません。

お申込みは☎電話またはWEBでお願いします。

【受付期間】令和８年11月2日（月）～11月25日（水）

【受付時間】平日9:00～17:30　土曜日9:00～12:00

【電話番号】（054）626－9333　担当：杉村

WEB申込の場合は下記QRコードを読み取り下さい。

