

健康長寿を目指して！

健康ですっと元気に暮らしていくために、
病気予防や健康促進の知識などを学びます

日程：令和6年 9/5、9/12、9/19、9/26 全4回



第1回 9/5(木) 13:30~15:00

「睡眠と健康の知恵袋」

講師：玉山初美さん（明治安田生命）

睡眠についての正しい知識、よい睡眠をとる方法など



健康寿命を延ばせます！

第2回 9/12(木) 13:30~14:30

「知って安心、食とお口の健康講座」

講師：管理栄養士、歯科衛生士（長寿介護課）

バランスのよい食事、正しい口腔ケアなど



健康なら毎日が楽しいよ！

第3回 9/19(木) 13:30~15:00

「脳の若返り」

講師：保健師、看護師（南部地域包括支援センター）

認知症予防、脳トレなど



目指すぞ100歳！ 健康第一！

第4回 9/26(木) 13:30~15:00

「体操で若返り」

講師：保健師、看護師、理学療法士（南部地域包括支援センター）

転倒防止、健康体操など



若返りをお助けします！

会場：ミナクル多目的室

定員：30名程度

（応募多数の場合は抽選）

対象者：概ね60歳以上

受講料：無料

主催：南稜生涯学習センター（ミナクル）

申込み

8/21（水）までにミナクルへ

〒441-8133 豊橋市大清水町字彦坂 10-7

電話（0532）26-0010 FAX（0532）25-5557

e-mail：nanryo@city.toyohashi.lg.jp