

健康寿命を延ばしましょう!!

～自分でできる健康管理のおはなし～

超高齢社会において健康寿命が個人や社会においてとても大切な事です。自立した生活を送るため、充実した人生を過ごすため、自分でできる健康管理・お口(口腔機能)・食事(栄養管理)・運動(ストレッチや体操)等のお話を皆様にお聞きいただきたいと思います。

※軽い運動が出来る服装でご参加ください。

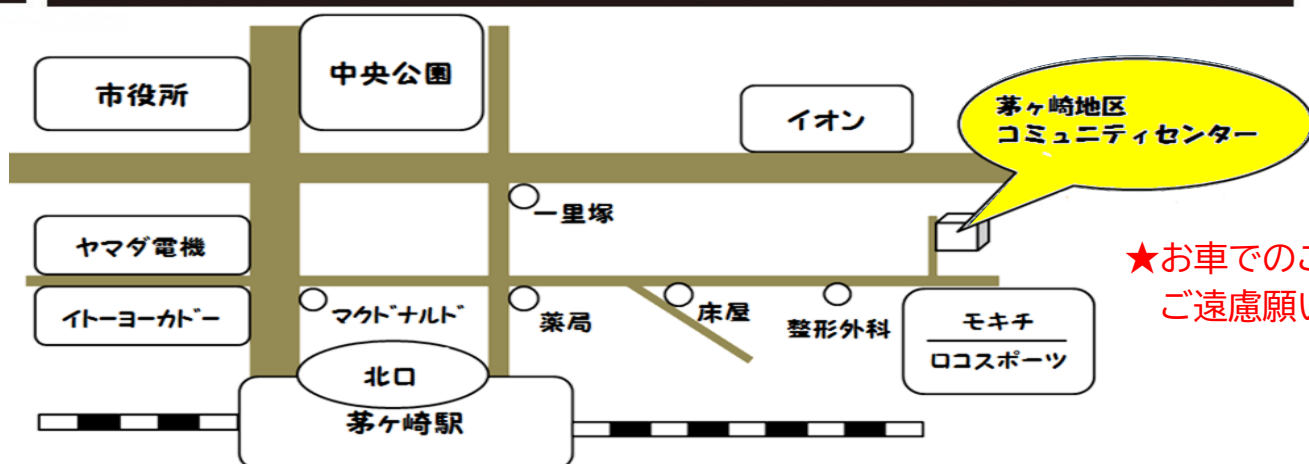


日時：**6月20日(木) 13:30~14:30**

(受付開始 13:00~) 当日先着 50名 (無料)

場所：茅ヶ崎地区コミュニティセンター
3階 大会議室

講師：茅ヶ崎中央病院 リハビリセンター
杉浦 雅美 氏



★お車でのご来館は
ご遠慮願います。

お問合せ 茅ヶ崎地区コミュニティセンター
茅ヶ崎市元町10番33号 ☎0467(88)7522