

けんこう こうざ

健康講座の

おしゃせ

1月



日付 令和8年1月16日(金)

時間 午前10:30~11:30

会場 温湯温泉 湯~ぱれあ ぱれあホール

テーマ 『脳活性と転倒予防』

一緒に体を
動かし
ましょう！

講師 介護予防指導員



受講料は無料ですが、資料等準備の関係上受講希望の方は、下記電話番号まで事前にお申込みくださいよう、お願ひいたします。

長野市地域包括支援センターケアプラザわかほでは、この教室を通して高齢の方や介護者の皆さんに役立つ情報を
お届けしています。どうぞお気軽にご参加ください。皆さまのお越しをお待ちしております。

お問合せ・申込み先：長野市地域包括支援センターケアプラザわかほ
電話：282-1631