

けんこう こうざ

# 健康講座の

おしらせ

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』

講 師 介護予防指導員

一緒に体を  
動かし  
ましょう！



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るよう、お願いいたします。

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