

介護予防教室開催のお知らせ

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

今回の介護教室の内容は「こころとからだも健やかに」です。

いつまでも健康でいきいきとした生活を送ることは、一番の喜びではないでしょうか？自分でできる簡単な健康チェックの方法を学びましょう。また、自分の生活習慣を見直し、いつまでも元気に動けるように自宅でできる体操を学びましょう。

日時	6月15日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	「こころとからだも健やかに」 ・自分で健康チェックをしましょう。 ・楽しい年の重ね方を考えましょう。
講師	保健師 春日 志保 (長野松代総合病院)

【申込先】 前日までに窓口もしくは、お電話にてお申し込み下さい。

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

*駐車場は公民館に数台ありますが、満車の場合は長野松代総合病院の第3駐車場におとめください。

*参加費は無料です。