



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

今回の介護予防教室の内容は『健康寿命を延ばしましょう』です。
元気で長生き！誰しも願うことですが、元気で長生きするためには
どうしたら良いのでしょうか？自分の身体や生活習慣を見直し、いつ
までも元気であるために必要な知識を学びましょう。

日時	6月14日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	健康寿命を延ばしましょう ・生活習慣病について ・平均寿命と健康寿命について ・健康寿命を延ばすには - ロコモ予防について -
講師	保健師 相羽 友紀 (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ください。

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分ありますが、
満車の場合は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

* 参加費は無料です。

「声かけて 地域で見守る あなたの家族」

平成28年度認知症啓発標語入選作品 市川 博美さん作

