

元気なうちから学ぼう！長く健康で過ごす方法  
令和8年度

# 元気はっらっ シニア塾



参加費  
無料

6月19日 金

10:00~12:00



会場 宜野湾市中央公民館2階 多目的室

対象者 市内在住の65歳以上 持ち物・筆記用具

6月のテーマ

## 食べる楽しみいつまでも

- ・お口の健康がフレイル予防に大切な理由
- ・歯のお手入れ方法、お口の体操
- ・シニアにとって必要な栄養や水分の取り方など

講師

歯科衛生士  
新里 美津子

管理栄養士  
佐久川 碧



毎月テーマを変えて、第3金曜日に開催します

※ 令和8年8月のみ第2金曜日

お申込みは1か月前の月初めから受付

インターネットからの  
お申込みはこちら



宜野湾市 介護長寿課 長寿支援係

☎ 098-893-4411 (内線4135)

受付時間：平日8:30~17:15

