

元気なうちから学ぼう！長く健康で過ごす方法
令和7年度

元気はっらっ シニア塾



参加費
無料

7月18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

※65歳未満の方の同伴は可能です

7月のテーマ

講師

運動

- ・シニア世代におすすめのセルフトレーニングとその続け方
- ・尿漏れ予防の運動

理学療法士

岡本慎哉

社会参加

人や地域とのつながりが
介護予防につながる理由

動きやすい格好で
お越しください



毎月テーマを変えて、第3金曜日に開催します

※令和8年3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4139)

受付時間：平日8:30~17:15

