

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

4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

※65歳未満の方の同伴は
可能です

持ち物 筆記用具

4月のテーマ

食生活

シニアにとって必要な栄養や
水分のとり方

フレイル

人生100年時代！元気で長生き
するための方法

講師

管理栄養士 大城ゆか
理学療法士 岡本慎哉



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金曜日開催

お申込み・お問合せ

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

