

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

元気はつらつ シニア塾

参加費
無料

10月17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

10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

認知症

- ・認知症とはどんな病気？
- ・脳を健康に保つためには

講師

栄養士 大城ゆか
認知症地域支援推進員

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



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

インターネットからの
お申込みはこちら

