

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

1月16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

1月のテーマ

講師

食生活

シニアにとって必要な
栄養や水分のとり方

管理栄養士
歯科衛生士 新里美津子

お口の健康

- ・お口の健康がフレイル予防に大切な理由
- ・歯のお手入れの方法やお口の体操

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4135)

受付時間：平日8:30~17:15

