

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

3月13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
・バスタオル

3月のテーマ

フレイル予防で健康長寿

- ・普段の生活の中で取り組むことができる健康長寿のコツ
- ・筋トレと尿漏れ予防体操
- ・栄養や社会参加が大切な理由

講師

理学療法士
岡本慎哉

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4135)

受付時間：平日8:30~17:15

