

元気なうちから学ぼう！長く健康で過ごす方法
令和8年度

元気はっらっ シニア塾

参加費
無料

10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

10月のテーマ

心と身体を健やかに保つための
整容とヨガ

- ・身だしなみを整えるメリット
- ・ラクな姿勢の作り方
- ・足のお手入れから重心のかけ方まで

講師

看護師 那須理恵子

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

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

☎ 098-893-4517

受付時間：平日8:30~17:15

