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

元気はつらつ シニア塾





参加費 無料

12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　　持ち物・筆記用具

12月のテーマ

食べる楽しみいつまでも

- お口の健康がフレイル予防に大切な理由
- 歯のお手入れ方法、お口の体操
- シニアにとって必要な栄養や水分の取り方など

講師

歯科衛生士
新里　美津子

管理栄養士
佐久川　碧





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

098-893-4517

受付時間：平日８：３０～１７：１５