

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

4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

4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

☎ 098-893-4411 (内線4135)

受付時間：平日8:30~17:15

