

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

5月15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

5月のテーマ

講師

## フレイル予防で健康長寿

- ・フレイル予防が大切な理由
- ・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

理学療法士

天願 博敦

動きやすい服装で  
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

