

介護予防教室開催のお知らせ



長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

6月の1回目の介護予防教室は『健康寿命を延ばしましょう』です。健康長寿を目指すには、“フレイル”を予防することが大切です。いつまでも元気であるために必要な知識を学びましょう。

日時	6月13日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室1
内容	『健康寿命を延ばしましょう』 ・フレイルについて (フレイルを予防するには) ・生活習慣病予防について
講師	保健師 角澤 明日香 (長野松代総合病院)

*体を動かしますので動きやすい服装でご参加ください。

【お問い合わせ先】

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

*駐車場は公民館に数台分ありますが、満車の場合は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

*参加費は無料です。



「不安なの…。だから何度も同じこと」

平成29年度認知症啓発標語入選作品 傳田 茜さん作