

市民健康講座・舞鶴市シルバー人材センター 入会説明会

自助と互助で行う介護予防

～運動や食事、近隣の方々との交流から介護予防を始めませんか？～

参加無料
事前申込要
(定員200名)



介護予防（≒健康寿命の延伸）
に大切な3つの習慣（運動習慣、食習慣、
社会参加習慣）のもつ効果、習慣化させる
工夫などについてお話しします。

日時

令和元年9月9日(月)

13:30～15:00(13:00開場)

対象者

- ・舞鶴市在住で60歳以上の方
- ・シルバー人材センターに興味をお持ちの方

講師：山田 実氏

- ・筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授
- ・予防理学療法学会運営副代表 など
- ・資格：保健学博士

「ためしてガッテン」、「今日の健康」、「ゆう
どき」、「ごごナマ」など、TV番組に多数出演！

**会場：舞鶴市中総合会館
4階 コミュニティホール**

(舞鶴市字余部下1167番地)

**駐車場：駐車台数が限られておりま
すので、できるだけ乗り合
わせてお越し下さい**

【申込先】下記までお電話でお申込み下さい。

※氏名・年齢・参加人数・電話番号をお知らせ下さい。

公益社団法人 **舞鶴市シルバー人材センター**

〒625-0035 舞鶴市字溝尻150番地の11

【電話】0773-64-3233

* 電話受付時間 * 平日 9:00～17:00

