

シニアを楽しむための 健康セミナー

「しっかり噛む・食べる・動く」歩行力をあげるカラダづくり



- 内容 安定して歩くためのカラダのしくみ
ストレッチで実践 歩行力をあげるカラダの使い方
歩行力を支える食事～必要なのはたんぱく質？
- 講師 理学療法士(歩く・立つなどの基本動作を支援する専門家)
管理栄養士(食事に関するサポートをする専門家)

令和8年6月11日(木) 14:30～16:30

対象 65歳以上の市民

場所 逗子市役所5階会議室

定員 先着50名

申込 5月11日(月)から6月2日(火)までに

電話・担当課窓口・電子申請システムより申込み



●お問い合わせ● 逗子市福祉部社会福祉課地域共生係・国保健康課健康係
☎046-873-1111(内線 213、233) ファクス 046-873-4520