

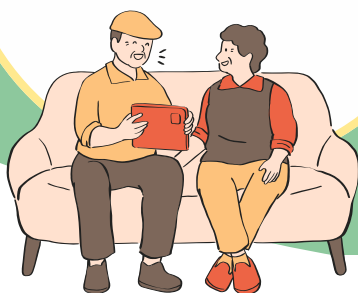
# シニアを楽しむための健康セミナー

逗子市のデータから見た健康長寿のヒント

in 西部

## 気づく

ご自身の状態を  
チェック



## 学ぶ

専門家に聞く  
からだづくり



## 続ける

ご自宅で続けられる  
コツを  
お伝えします



1日目

6月3日 (水)

13:30~14:45

脳に効く!

日常の何気ない動作

講師 作業療法士

2日目

6月17日 (水)

9:30~10:45

食べる力は生きる力

講師 管理栄養士

歯科衛生士

場所：小坪小学校区コミュニティセンター

対象：65歳以上の逗子市民

\* 原則各開催日前日までに申し込み \*

申込方法：電話、担当課窓口、電子申請システム



逗子市

社会福祉課地域共生係  
国保健康課健康係

お問い合わせ

046-873-1111