

# 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 東部

## 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

7月6日 (月)

14:00~15:30

転ばないからだづくり

講師 理学療法士

2日目

7月22日 (水)

14:00~15:30

転倒予防は□元から

講師 管理栄養士  
歯科衛生士

場所：逗子市商工会館

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

\* 熱中症特別警戒アラート発出時は中止します。



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