

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 中部

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

10月16日（金）

14：00～15：30

脳に効く！

日常の何気ない動作

講師 作業療法士

2日目

10月30日（金）

14：00～15：30

食べる力は生きる力

講師 管理栄養士
歯科衛生士

場所：逗子市新宿会館

対象：65歳以上の逗子市民

持ち物：室内履き、飲み物、筆記用具

* 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