



健康教室



～ミニ体操付き イキイキ健康の話し～

元気なうちから始めよう！

介護予防とは、「介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活が送れるようにする」取り組みです。「自分は元気だから今のところ必要ない」と考えている人も、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。加齢にともなう心身の衰えは完全に避けることはできませんが、不活発な生活から起こる衰えを遅らせることは可能です！

日時	令和4年11月29日(火) 13:00～14:00
会場	彦根市北老人福祉センター・2階(集会室)
講師	彦根市地域包括支援センター「ハピネス」職員
対象	彦根市内にお住いの60歳以上の方
定員	20名(定員になり次第〆切り)
参加費	無料

※ 10月3日(月)から受付を開始します。

申し込み・問い合わせ先

彦根市馬場一丁目5-5

彦根市北老人福祉センター

TEL/FAX 27-6701

