

参加無料

市民講座

動いて学ぶ! お口とカラダのエクササイズ

お口

「誤嚥性肺炎予防」
&

「口腔体操」

SBC東京医療大学
健康科学部
理学療法学科

講師

荒井 沙織 氏



カラダ

「転倒予防について」
&

座ってできる
「トレーニング」

柔道日本代表
トレーニング担当(パリ五輪)
小菅 亨 氏

講師



《日時》 2025年 2月4日(火) 10:00~12:00

《会場》 市民プラザWave | 01 | 大ホール

浦安市入船一丁目4番1号 イオン新浦安ショッピングセンター4階
*浦安市民プラザ専用の駐車場はありません
*イオン新浦安店の有料駐車場の駐車サービス券の発行は出来ません

《対象》 浦安市に在住、在勤の方 先着200名(事前申し込み制)

《申込》 1月6日(月)9時から(定員になり次第終了)

①、②いずれかの方法で

① 電話で高齢者包括支援課へ
☎ 047-712-6389

② 右記QRコードから



参加者には
カロリーメイトゼリーを
プレゼント!



《主催・問い合わせ》 浦安市高齢者包括支援課 電話:047-712-6389