

市民
講座

参加
無料

身体と心、 つながりの介護予防

～自分らしい生活を続けるためのヒント～

2025年 **3月10日** (月)

10:00～11:30

講演

「健康寿命の延ばし方」

東京都健康長寿医療センター研究所
福祉と生活ケア研究チーム研究部長

講演
講師



理学療法士
大渕 修一 氏

一緒に
体験してみましょう!

「浦安はつらつ体操」

「口腔体操」

《会場》 浦安市文化会館 浦安市猫実一丁目1番2号 (市役所 隣)
3階大会議室
浦安市文化会館の専用駐車場はございません。
公共交通機関をご利用ください。

《対象》 浦安市に在住、在勤の方 先着100名(事前申し込み制)

《申込》 2月3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 ② 右記QRコードから

☎ 047-712-6389



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