



住み慣れた地域で
ずっと元気でいられるように！
介護予防の秘訣を学びませんか？



高齢者のための 介護予防入門講座

要介護の原因って何？

健康づくりって何をしたらいいの？

身近にできるエクササイズやストレッチもご紹介します！！

◆講 師：日本福祉大学社会福祉研修センターより調整中

◆日 時：令和3年 5月19日（水）
13：30～15：30



◆会 場：ウィズ豊川 2階 視聴覚室
豊川市諏訪3丁目242番地

◆参加費：無料（定員40名 先着順）

◆持ち物：筆記用具

◆受講に関するお願い：マスク着用の上、受講をお願いします。

<お申し込み先>

※4/1より受付開始

東部高齢者相談センター

電話：0533-85-6110 FAX：0533-85-6131

※新型コロナウイルスにおける緊急事態宣言又はそれに相当する感染状況であるときは、開催の延期や中止をさせていただく場合があります。