

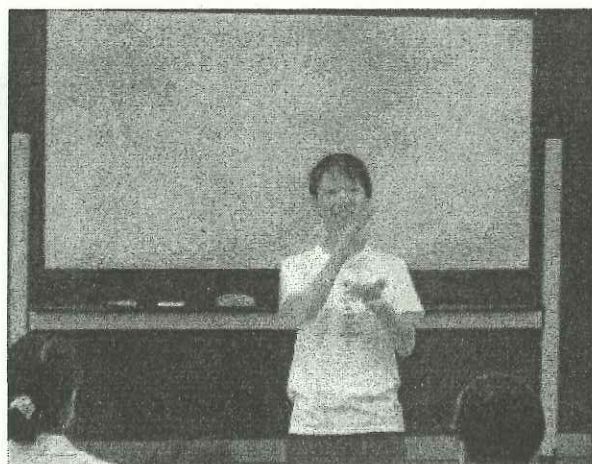
シニア向け 健康体操教室



～今の自分のカラダを知って、自分に合った健康法を学ぼう！～

ロコモテスト→講義（お話）→体操実践

- 1 日 時 令和2年11月21日（土） 10時～11時30分
- 2 場 所 生浜公民館 2階多目的ホール
- 3 定員対象 先着15人（60歳以上の方）
- 4 講 師 熊谷麻友子 先生（健康運動指導士）
- 5 申込方法 電話（生浜公民館：263-0268）
- 6 申込開始 令和2年11月2日（月）～
- 7 持ち物 飲み物、フェイスタオル、室内シューズ
- 8 その他 動きやすい服装で参加してください。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急遽中止することもあります。

シニア セミナー



高齢者のための安心ケアサポート

1 日時・内容

番号	日時	内容
1	令和2年11月19日(木) 10時～11時30分	介護保険制度を知ろう！！ ～いざという時に困らないために～
2	令和2年11月26日(木) 10時～11時30分	認知症の症状と予防方法について 学ぼう！！

2 場 所 生浜公民館 2階多目的ホール

3 定 員 各回20人(先着順)

4 対 象 60歳以上の方。2回受講する方が優先となります。

5 講 師 千葉市あんしんケアセンター浜野

6 申込方法 電話(生浜公民館:263-0268)

7 申込開始 令和2年11月2日(月)～

8 持ち物 筆記用具

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急遽中止することもあります。