

# おうちでできる 健康づくり講座

～ 介護状態を未然に防ぎ、健康寿命をのばしましょう！～



	日にち	内 容	講 師
第1回	7/5	「おうちでできる運動で介護予防」	・熊本総合病院リハビリテーション部 理学療法士 寺川 雄介氏
第2回	7/19	「まさかお口の汚れから〇〇に？」	・POIC 研究会理事 シニアアドバイザー 歯科衛生士 今泉 克美氏
第3回	8/9	「効率的な栄養補給のために」	・POIC 研究会理事 シニアアドバイザー 歯科衛生士 今泉 克美氏
第4回	8/23	「元気に楽しく生活し、 介護状態を未然に防ごう」	・八代市第4地域包括支援センター しおかぜ 看護師 宮本 暢子氏

※すべて水曜日 午前10時～正午(受付9時30分～)

- 申込締切：令和5年6月21日(水)必着
- 場所：イオン八代ショッピングセンター  
フードコート（2階）

(沖町六番割3987-3)

※講座の問合せは、生涯学習課（30-1110）へ

- 受講料：1,000円（4回分）

- 対象者：市内在住または通勤・通学している人

- 定 員：30人

※申込み多数の場合は抽選。  
締切後、応募者全員に通知します。

- 持参品：受講票、筆記用具



↓健康講座申込コード↓



### 注意事項

- ・電話での申し込みはできません。
- ・活動中の様子を撮影します。撮影した写真は市HP等に掲載することをご了承の上、お申込み下さい。
- ・活動中の事故に係る保険はご自分でご準備ください。



写真は平成30年度のものです

- 申込方法：左のコードからお申込みください。または、市公式ホームページ、メール、はがき、FAXにて、  
①健康講座 ②郵便番号 ③住所  
④氏名(ふりがな) ⑤年齢  
⑥電話番号 を記入の上、下記申込先までお申込みください。

- 申込・問合せ：  
八代市教育委員会 生涯学習課

〒869-4703

八代市千丁町新牟田1433(八代市公民館内)

TEL：0965-30-1110

FAX：0965-30-1120

e-mail：syogai@city.yatsushiro.lg.jp