



支えあい部会 学習講座

目指せ！！健康長寿

～100歳まで動ける体を作ろう～

健康で自分らしい生活を保つためには、日頃からの食事や運動が
とても大切です。寝たきりにならない体づくりを目指しましょう！

講 師 南東北春日リハビリテーション病院

平野雄三 理学療法士

内 容 「介護予防のための講演と体操」

日 時 令和7年10月27日(月) 午後1時30分～3時(受付1時15分～)

場 所 仁井田コミュニティセンター(公民館)講堂

駐車場が限られるため、できるだけ乗り合わせでお越しください

定 員 30名 定員になり次第、締め切らせていただきます

申込み 下記電話までお申し込みください ※10月17日(金)〆切

仁井田コミュニティセンター(公民館)☎88-1005

または健康づくり課☎88-8123

