

参加料
無料

高齢だからとあきらめない
将来の自分のために
今できること

春日井市まちの保健室
モデル事業

「まちの保健室」 健康教室・健康相談会

医療専門職がさまざまな観点から、「健康寿命を延ばすには」というテーマでお話をします。また、毎日の生活の中で、取り入れたい運動を紹介します。正しい知識をもとに、おいしく食べて健康寿命を延ばしましょう。

日時

9月29日（水）
PM14:00～PM15:00

会場

坂下公民館（坂下町4丁目250-1）

参加資格

どなたでも（要予約20名）
*当日は、マスク着用でお越しください。

★生活習慣病について学ぼう
医師・看護師

★栄養と食事を考えてみよう
管理栄養士

★握力をはかってみよう
脳トレ体操にチャレンジ
理学療法士

★気になることを聞いてみよう！

医療専門職のアドバイスを受けられます



予約申し込み
お問い合わせ先

春日井リハビリテーション病院
地域連携課

TEL 0568-88-0011

（平日：9:00～17:00）