

100歳まで元気に生活する方法

～寝たきりにならないために～

100歳まで元気に生活している方の生活から長寿の秘訣を考えます。今後の生活に不安がある方、健康のために何をすべきか悩んでいる方におすすめです。

村上公民館 2階 講習室

* 駐車場あり

(八千代市村上1113-1)

①10月23日(木) 10時～11時30分

②10月30日(木) 10時～11時30分

上高野原連合自治会館 2階

(八千代市上高野1284-2)

* 駐車場なし

①10月24日(金) 10時～11時30分

②10月31日(金) 10時～11時30分

内容：①長生きのための栄養摂取とちょこ活(講座)

②貯「筋」と生きがいについて(運動)

* 2回で1コースです。

対 象 原則65歳以上

持ち物 飲み物

動きやすい上履き

定 員 先着15名

申し込みはこちら



主催：村上地域包括支援センター

Tel. 047-405-4177

担当 綿引

所在地：八千代市村上団地2-7-104

営業時間 8:30～17:00

営業日 月～金(土日祝 休み)