

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。

大野台自治会館

(八千代市上高野1347-42)

- ①12月16日(火) 14時00分～15時30分
- ②12月23日(火) 14時00分～15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、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)