

いきいき元気あっぷ教室

# 健康長寿カレッジコース開催

**要予約!**

お申込みについては  
裏面をご覧ください。

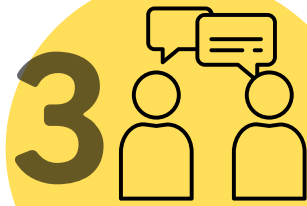
65歳以上  
焼津市民  
対象



**1**  
医師など専門職  
による講話



**2**  
講話の前に  
焼津ころぼん体操



**3**  
皆でワイワイ  
楽しく学べる



## 令和8年度 第1回健康長寿カレッジコース日程

**1 限目**：令和8年 6月3日(水) 13:30~15:00

運動・栄養セットで学ぼう

講師：焼津市医師会

理学療法士 東菜々美 氏

管理栄養士 柳澤利哉 氏

**2 限目**：令和8年 6月17日(水) 13:30~15:00

フレイル予防について

講師：いたやクリニック

院長 板谷徹 氏

**3 限目**：令和8年 7月1日(水) 13:30~15:00

健康維持はお口から

講師：岡本石井病院

歯科衛生士 金森麻衣子 氏

**4 限目**：令和8年 7月15日(水) 13:30~15:00

楽しくおさらい健康話

会場：焼津市医師会館 通いの場

住所：焼津市西小川5-6-3

参加費：**無料**

持ち物：筆記用具、飲み物

※動きやすい靴でお越し下さい

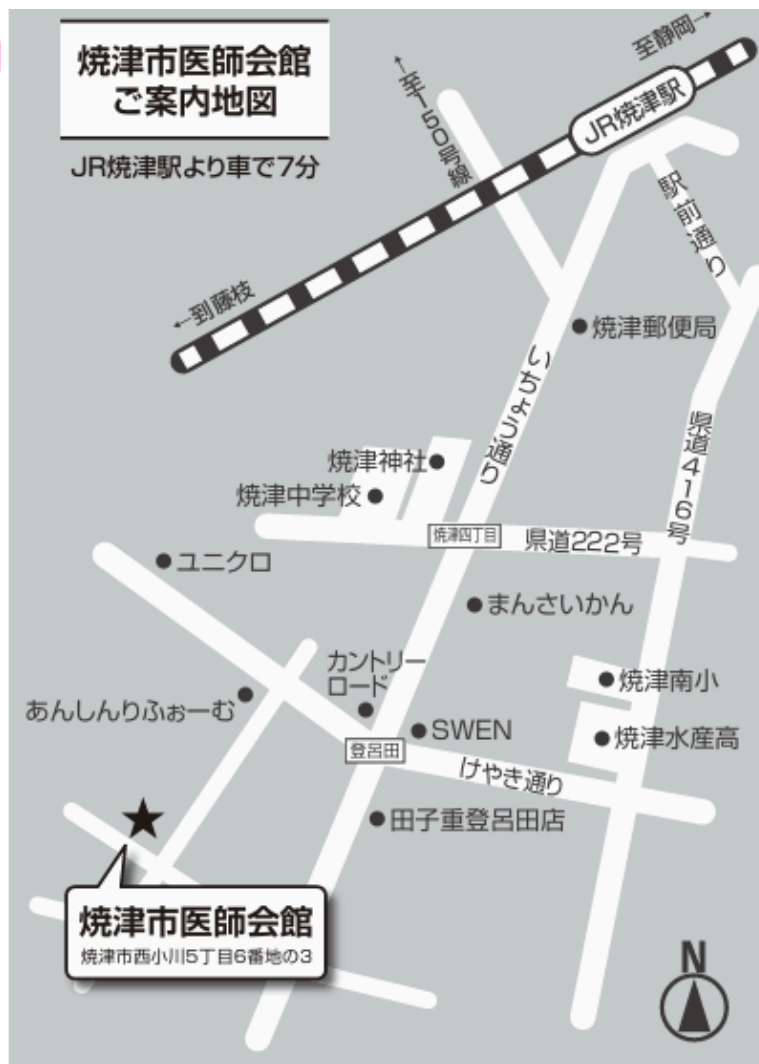
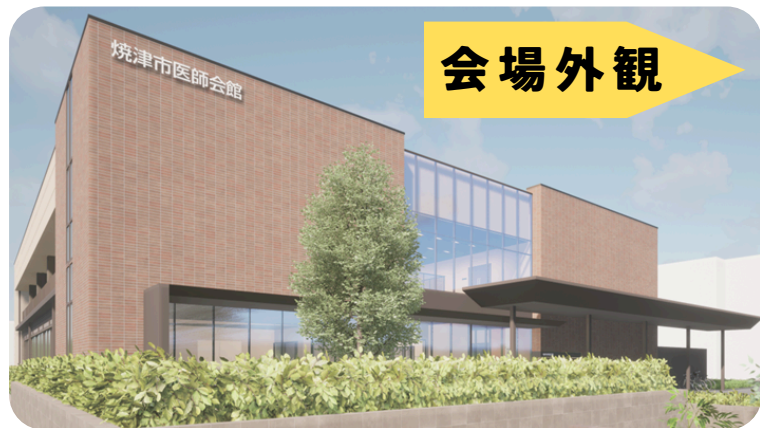
※**当日の受付開始は13時10分からです**

**参加者にはお土産もご用意!**

※4限目終了時にお渡しします



令和5年10月14日  
グランドオープンしました



※ご参加にあたっての注意点※

- ・原則 1 限目～4 限目すべての講話を受講して下さい。(補習あり)
- ・ご家族の方は同伴可能です。また、専門職の方も傍聴可能です。
- ・要支援および要介護認定をされた方はご利用できません。
- ・サービス・活動事業との併用はできません。

お申込みは☎電話またはWEBでお願いします。

【受付期間】 令和8年 5月1日(金)～5月22日(金)

【受付時間】 平日9:00～17:30 土曜日9:00～12:00

【電話番号】 (054) 626 - 9333 担当：杉村

WEB申込の場合は下記QRコードを読み取り下さい。

