＼いつまでも元気に、いきいきと！／

のばそう 健康寿命教室

参加費 無料

先着順 30名

～ いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすために ～

人生100年時代。健康でいきいきとした生活を続けるために、
食事・運動・生活習慣など、今日からできることを一緒に学びましょう！

- **運動**：無理なく続ける身体づくり
- **食事**：バランスの良い食生活
- **生活習慣**：質の良い睡眠・規則正しい生活
- **心の健康**：笑顔で過ごす毎日を

日　時	令和8年12月11日（金）午後1時30分～
場　所	員弁老人福祉センター　会議室1
住　所	〒511-0205 員弁町笠田新田111
定　員	30名（先着順）

お申し込みは どうぞお早めに！

いなべ市役所長寿福祉課による保健師・栄養士の出前講座です



CTY番組「いなべ10」の取材が入りますのでご了承ください。

＼どなたでも参加できます♪／

【お申し込み・お問い合わせ】　いなべ市シルバー人材センター事務局

☎ 0594-84-1800　【主催：女性部会】

✂ 切り取り線

参加費無料・先着30名

のばそう健康寿命教室　申込用紙

会員番号		電話番号	
お名前			
ご住所			

※申込用紙を切り取って、いなべ市シルバー人材センター事務局までご提出ください。