

第2期健康計画

みんなで楽しく学びましょう！

シルバー世代のための

「熱中症×フレイル」

予防講座

「熱中症・フレイル予防」の正しい知識を身につけて、
日常生活・就業時に予防行動を実践しよう！

第1回

6/30 火

熱中症とフレイルの
基礎知識

10:00-11:00

第2回

7/28 火

水分・塩分・栄養について

10:00-11:00

第3回

8/25 火

屋内環境と体づくり

10:00-11:00

第4回

9/29 火

働き続けるための
健康管理

10:00-11:00

各回20名・単発での参加も大歓迎

参加者全員に「ささやかな品」をご用意



〒441-8087 豊橋市牟呂町字東里42番地の2

豊橋市シルバー人材センター

[開館] 8:30 [閉館] 17:15 [休館] 土・日曜・祝日

担当：企画事業課 ☎ 48-3301

- ・ご来館によるお申込みも受け付けております。
- ・お申込みは先着順となります。