

**第2弾**

宮川生涯学習センター

高齢者講座「健康寿命を延ばそう」

**参加無料**

健  
康  
寿  
命

のばせ!



いつまでも介護を必要としない自分になるために

**対象** 宮川生涯学習センター地区内高齢者：15名程度

**とき** 10月17日(月)  
10:00~11:30

**ところ** 宮川生涯学習センター B研修室

**講師** 会津美里町地域包括支援センター  
管理者 三津谷若子 氏

**主な内容**

- ①日常生活における運動の大切さ(実技)
- ②おいしく食事をとるために気をつけること
- ③自分らしく過ごしていくための生きがい  
社会の一員として役割を持って生きること

**申込期間**

9月26日(月)~10月12日(水)

**お問い合わせ先**

<宮川生涯学習センター> 窓口・電話(FAX) 54-2340

QRコードでも  
確認できます

