

無料

かろやか元気塾

参加者募集中

いつまでも健康に暮らせるように、高齢期の健康維持に必要なことを、講義を通して学んでみませんか？

■会場・日時

会場	イオン登別店 2階 コミュニティホール	登別市民会館 2階 中ホール	観光交流センターヌプル 2階 多目的室
時間	13:30~15:00	10:00~11:30	10:00~11:30
第1回	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)
第2回	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)
第3回	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)
第4回	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)

■講義内容（予定）

- 第1回 いきいき血管・フレイル予防
- 第2回 歯とお口の健康
- 第3回 健康チェック（体組成測定等）
～健康長寿と生活習慣～
- 第4回 楽しく学ぶ！認知症予防



対 象：65歳以上の登別市民

※令和8年度中に健康診査を受診する予定がある方

定 員：各会場30人（申込順）

申込み：電話か申込フォームによりお申し込みください

※定員になり次第、募集を締め切ります

申込フォーム



申し込み 登別市保健福祉部健康長寿グループ

問い合わせ ☎0143-57-1075