

令和8年度
前期

本宮市地域包括支援センター主催 高齢者元気パワーアップ講座

【対象】 65歳以上の本宮市民の方
【参加費】 無料

【開催場所】 えぽか1階 健康増進広場

【時間】 10時～12時

参加回数に応じて「金・銀・銅のバッジや賞状」も
ご用意しています！

どうぞ、お誘いあわせの上、ご参加ください。



「健康づくりポイント事業」の対象になります！

開催日	内容
4月13日(月)	<p>『年齢に負けない体づくりを始めよう！』</p> <p>①ロコタス®による体力測定会 ②若返る脳トレ体操</p> <p>講師: YAGO メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士 滝口 義光氏</p>
6月15日(月)	<p>『認知症と聞こえの関係性について』</p> <p>講師: (医)辰星会 柘記念病院 言語聴覚士 山本 芳枝氏</p>
8月17日(月)	<p>『“認知機能”を確認することの大切さ』</p> <p>講師: (医)辰星会 柘記念病院 認知症ケア認定看護師 菅野 寿昭氏</p>

【申し込み・問い合わせ先】

本宮第一地域包括支援センター ☎0243-24-6220
(本宮・高木地区)

本宮第二地域包括支援センター ☎0243-34-3344
(青田・荒井・仁井田・岩根・関下地区)

白沢地域包括支援センター ☎0243-24-5131
(和田・糠沢・白岩・長屋・稲沢・松沢地区)