

65歳以上のみなさま

令和8年度 静岡県川根本町

セカンドライフ講座

そうだよ!

参加費
無料

いまカラダよ!

これからの毎日をイキイキと輝くものにするために、
健康で自立した生活を送っていただくために、
下記の日程で講座を開催します。

講座 1

令和8年9月4日(金)

午後1時30分から
午後3時30分まで

【山村開発センター】

- 自分の体力をチェック!
- これからの生活に必要な運動を学ぶ

運動指導士
による



講座 2

令和8年10月6日(火)

午後1時30分から
午後3時30分まで

【山村開発センター】

- これからの食生活
- お口の健康づくり

歯科医師
からのお話



講座 3

令和8年11月10日(火)

午前9時30分から
正午まで

【山村開発センター】

- 介護保険制度について
- 65歳からの過ごし方など



講座 4

令和8年12月3日(木)

午前9時30分から
午後1時まで

【千頭地区（予定）】

- ノルディックウォーキング&食事
- ※食事代自己負担



申込期限は令和8年9月1日（火）

送迎はご相談ください

お問合せ
申し込み

川根本町 高齢者福祉課 地域包括支援センター
Tel : 0547-56-2225
Mail : koreisha-fukushi@town.kawanehon.lg.jp

