

自分の体を知り、健康寿命をのばそう

まなびが

ひがわの学び舎



「自分の体を知り、健康寿命をのばす」ための新しい場ができました
自分らしく元気に生きていくための最新情報が盛りだくさん！

第1部
13:30～
14:10

認知機能低下予防講座
「いきいき元気アップ体操」(申込制)
講師：八代北部地域医療センター作業療法士

第2部
14:15～
16:00

「いきいき健診」(申込制 定員20人)
体力、筋肉量を測定し、健康運動指導士が
あなたにぴったりの運動方法を提案します

● 申込なしで参加できます

健康教室「骨折予防」
骨密度・InBody(体組成)測定

おれんじカフェ
「包括さん」と気軽にしゃべり
※「包括さん」とは包括支援センターの職員のことです

参加費
無料

第1回

令和7年
5月12日(月)
氷川町
健康センター

第2回

令和7年
9月19日(金)
氷川町公民館

第3回

令和8年
2月2日(月)
氷川町
健康センター

内容は各回とも変わりません ご都合のいい回にお越しください



申込み
問い合わせ

氷川町役場 福祉課介護保険係
氷川町地域包括支援センター

0965-52-5852
0965-52-5335