

元気な高齢期をめざして
今からはじめる



わす ころ 忘れん・転ばん研修会

いつまでも元気にやりたいことをできるようにするためには、若く元気なうちから介護予防を意識した生活を送ることが大切です！

介護予防のポイントを学び、10年後・20年後も元気に過ごすために今で
きることから始めてみましょう！

参加無料
要申込



令和7年

10月7日火 ~ 11月11日火

毎週火曜日 13:30~15:00 (全6回)

❖会 場:健康長寿アクティブ交流センター

〈主な内容〉

- ★フレイル予防、認知症予防、栄養バランス等の講話
- ★体を動かしやすくしたり、筋肉を強くする体操

❖対 象:市内在住の成人 ❖定 員:15名程度(先着)

❖申 込:お電話でお申込ください

❖申込期間:令和7年9月8日(月)~令和7年9月30日(火)

申込・
問合せ / 新発田市高齢福祉課 長寿支援係 ☎28-9202

【会場までの案内図】



※お車でお越しの方は市役所第3、4駐車場を御利用ください。

申込方法

お電話で「忘れん・転ばん研修会」の申込みであることと、
①名前 ②住所 ③電話番号 ④生年月日 をお伝えください。

申込期間

令和7年9月8日(月)～9月30日(火)
(9:00から17:00まで)

申込・問合せ先

新発田市高齢福祉課 長寿支援係

☎28-9202(直通)

☎22-3030(代表)(内線1214～1217)