

高齢期を元気に迎えるための



わす ころ 忘れん・転ばん研修会

10年後・20年後も元気に過ごすために、手軽に始められる生活のヒントを学びます。あなたも一緒に“今できること”から始めてみましょう！

令和8年

10月30日(金)

～12月4日(金)

13:30～15:00 (全6回)

参加無料
要申込



❖会場:健康長寿アクティブ交流センター

ただし、11月20日は9:30～10:15に新発田地域広域消防本部で行います。



〈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
- ★体を動かしやすいしたり、筋肉を強くする体操



- ❖対象:市内在住の成人
- ❖定員:15名程度(先着順)
- ❖申込:平日の9:00～17:00にお電話で申し込んでください。
- ❖申込期間:令和8年10月8日(木)～令和8年10月26日(月)

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8年10月8日(木)～10月26日(月)
(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1220～1222)