健康ぷらす教室



人生100年時代を楽しく歩こう！

認知症と介護リスクを減らすコツ

運動と介護・認知症の関係や健康づくりについて学び、
自分の身体の状態を確認して、効果的な歩き方を実践する講座です。
初めての方、おひとりでの参加も大歓迎！

日時 1月22日（金） 10:00～11:00
（受付：9:45～）

会場 西堀集会所（西堀1-10-32）

対象 市内在住の65歳以上の方、20名（抽選）

講師 株式会社明治

乳飲料の
試飲もあります！

申込方法 12月8日(火)10:00～15日(火)に
① 電子申請
② 介護保険課へ電話　で

▲電子申請はこちら

※　健康長寿ポイント事業の対象外

新座市介護保険課
☎ 048－424－5186

受付時間
9:00～16:30
（土・日・祝日を除く）