

# 第2回 はつらつ健康セミナー

健康寿命を延ばすために、今からできることは  
何でしょうか？シニア世代の食事や栄養について  
学んでみませんか？



日 程：① 令和8年1月28日(水) ② 2月4日(水)

時 間：午前10時～午前11時

場 所：総合福祉センター 小ホール

対 象：市内在住の60歳以上の方、または障がい者

定 員：25名 ※ 定員を超えた場合は抽選

内 容：① カラダは食べた物からできている

～元気な人生100年のためのヒント～

② 高齢者のための低栄養を予防する食事

講 師：① 株式会社 明治

② 春日井市健康福祉部健康増進課 栄養士

受 講 料：無 料

持 ち 物：運動ができる服装、タオル、水分補給用の飲み物

申しこみ：往復はがき、またはメールにて、

①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

⑥障がいの有無 を記入してお申し込みください。



期 限：令和8年1月9日(金) 《必 着》

問い合わせ

春日井市総合福祉センター

〒486-0857 春日井市浅山町1丁目2番61号

電 話：(0568)84-3611 FAX：(0568)84-3933

メーラドレス：soufuku\_kouza@haru-syafuku.or.jp

ホームページは  
こちらから

