

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

申し込み：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

メールアドレス：soufuku_kouza@haru-syafuku.or.jp

ホームページは
こちらから

