

# 第1回 はつらつ健康セミナー

元気なうちから介護予防の意識を高めましょう！  
理学療法士と一緒に元気な脳と足腰作りをします。



日 程：令和8年9月17日、24日(木曜日・全2回)  
時 間：午前10時～午前11時  
場 所：総合福祉センター 大ホール  
対 象：市内在住の60歳以上の方、又は障がい者  
定 員：25名 ※ 定員を超えた場合は抽選  
内 容：理学療法士指導による軽運動やストレッチ等  
講 師：東海記念病院 理学療法士  
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 又は 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8月18日(火) 《必 着》



## 【問い合わせ先】

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

