介護予防講座
～自分らしい暮らしをいつまでも～

講師：北村敬司
（健康運動指導士）





【学ぶ】サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルの違い
【知る】自分の体を知る
【実践】予防のための食事と運動

日　時：2027年1月24日（日）10:00 ～ 11:30（受付 9:45～）
会　場：かみす防災アリーナ　研修室
対　象：シニア世代の方、介護予防に関心のある方
定　員：先着30名（要事前申し込み）　先着順、定員になり次第締め切り
参加費：無料
服　装：軽い運動ができる服装（スニーカーなど動きやすい靴）
持ち物：筆記用具 、水分補給のための飲み物、タオル

申し込み
🌐 QRコード

お問い合わせ【かみす防災アリーナ】 📞 ：0299-77-5400