

包括みなとの

健康講座

食べて動いて転ばぬ体！

～いつまでも元気にスタスタ歩くコツ～

令和8年 **6月24日（水）**

13：30～15：00

講師：管理栄養士 白石雅恵 氏

（介護老人保健施設 済生会湘南苑）

内容：粗食からの脱却

講師：理学療法士 黒澤宗史 氏

（介護老人保健施設 済生会湘南苑）

内容：転倒予防体操 なぜ転ぶのか？を知る

場所：須賀公民館 2階ホール

持ち物：筆記用具・水分補給のための飲み物

* 予約制ですので参加ご希望の方は、

「包括みなと」までお電話ください

<お申込み・お問い合わせ先>

平塚市高齢者よろず相談センターみなと

（平塚市地域包括支援センターみなと）



TEL 0463-73-5422