

いきいきシニア健康講座

健康寿命を 延ばそう！



地域高齢者の強い味方！
あんしんケアセンターの活用術と
お家でできるフレイル予防や
体操を一緒に楽しく学びましょう

5/23 木

10:00~11:30

●申込方法●

下記の内容をご記入のうえ、メールまたは
往復はがきでお申し込みください。

- ① 講座名「健康寿命を延ばそう！」
- ② 住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号

■往復はがき宛先

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7
千葉市生涯学習センター学習推進グループ

■メール manabi.kouza@ccllf.jp

●お問い合わせ●

上記メールまたは電話(207-5820)まで

会 場：千葉市生涯学習センター
3階 大研修室

対 象：千葉市在住の方

定 員：20人

費 用：無料

締 切：4月30日(火)必着



詳細はこちらから

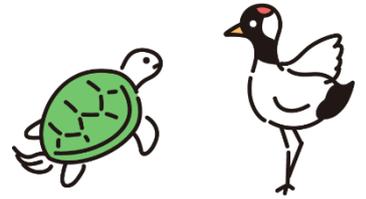
【講師】千葉市あんしんケアセンター弁天

千葉市あんしんケアセンターは、地域で暮らす高齢者に関する身近な相談窓口です。主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師等が専門的な知識と経験を活かして、介護の相談はもちろん、健康や物忘れの不安…権利擁護に関する相談、介護予防に取り組みたい！など、さまざまな相談に対応します。電話、来所、訪問など、いずれの方法による相談でも無料です。

●あんしんケアセンター弁天の担当地域

※千葉市より業務委託を受け、以下の地域を担当しています。

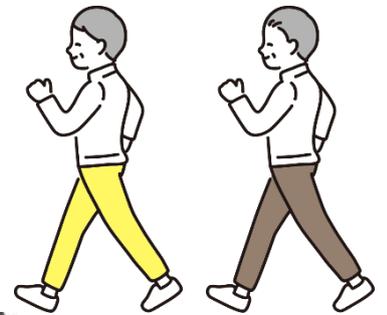
院内/春日/要町/汐見丘町/新千葉/椿森/道場北町/道場北/登戸
東千葉/弁天/松波/祐光



【会場】千葉市生涯学習センター

★JR千葉駅東口、北口から
徒歩10分

★千葉都市モノレール千葉公園駅
5分程度



どの駅からも上り坂です。
時間に余裕を持ってお越しください。

