

令和7年度 第2回 高齢者学級

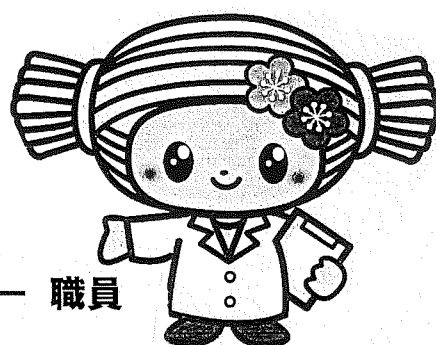
健康長寿の秘訣

『元気で毎日を過ごすために』

～ 健康長寿教室② として開催します ～

令和7年 7月18日(金)

10:00～11:30



みとちゃん

【場 所】 柳河市民センター 「ホール」

【講 師】 水戸市高齢福祉課 地域支援センター 職員

【対 象】 柳河地区在住おおむね60歳以上の方

【参加費】 無 料

【募集人数】 一般の方 20名程度（定員になり次第締め切ります。）

【申 込 み】 土・日・祝日を除く 9:00～17:00

7月15日(火)までに柳河市民センターへお申込みください。
(電話での申し込みも受付ます。)

※ 高齢者クラブの会員の方は申込み不要です。

【そ の 他】 今年度の学級は「健康」をテーマとして開催します。

6月19日(木)	7月18日(金)	10月31日(金)
14:00～15:30	10:00～11:30	10:00～11:30
健康長寿教室① 「高齢者の健康管理」 ～長生きの秘訣～	健康長寿教室② 「健康長寿の秘訣」 ～元気で毎日を過ごすために～	健康長寿教室③ 「ヨガ体験講座」 ～誰でもできる簡単なヨガ～

※ 上記のほか、9月と11月にも開催します。詳細は別途お知らせいたします。

【問 合 せ】 柳河市民センター TEL 231-6559

【主 催】 柳河地区高齢者クラブ連合会・柳河市民センター