11 月介護予防教室のお知らせ

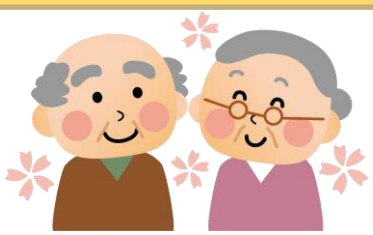
長野市地域包括支援センターコスモス

健康長寿をめざして

日　時■　11 月 18 日(土)
10 時～12 時

場　所■　コスモスたせこホール
講　師■　長野県健康生きがいづくり
アドバイザー協議会元会長
長野県健康生きがいづくりアドバイザー
（医療法人コスモス相談役）

無料



㊟運動をするわけではありません。

同年代でも若々しい人もいれば、老け込んで見える人もいませんか。
その差はどこからくるのでしょうか。
食事？運動？生活習慣？？
健康で長生きする秘訣のヒントをみつけてみませんか。

★準備の都合上、できるだけ事前にお申込みください。

たくさんのご参加お待ちしています♪♪♪

＊お問合わせ・お申込み＊
長野市地域包括支援センターコスモス
✆(026)284-2166(有線：6666)

変更になることもありますので、
お気軽にお問い合わせください。

平成 29 年度　介護教室（予定）

日	内　　容	講　師
12 月 16 日(土)	転倒予防教室	当グループ　リハビリ職員
平成 30 年 1 月 20 日(土)	介護者のつどい／介護方法	当グループ　職員
3 月 17 日(土)	体験しよう!音楽療法	音楽療法士　様

【費用】すべて無料　【時間】10 時～12 時頃　【場所】コスモスたせこホール

【申込み：問い合わせ先】長野市地域包括支援センターコスモス　TEL（026）284-2166

ご注意

1.**資料、会場準備等の都合上、なるべくお申込み下さい。**

2.**悪天候(台風・大雪等)により、やむを得ず教室を中止とさせていただく場合**もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きしますが、それ以外に使用しませんのでご理解・ご承知おき下さい。

3.**日時、内容、会場、講師等、都合により変更になる場合**がありますので、毎月のチラシをご確認いただくか、当ｾﾝﾀｰまでお気軽にお問い合わせ下さい。

～会場　ごあんない～

路線バス（バス停）でお越しの方

*松代線(長野駅→松代高校)
「小島田バス停」下車、徒歩　約 4 分
*松代線(松代高校→県庁前)
「コスモスバス停」下車、徒歩　約 6 分

外　観

〒381-2212 長野県長野市小島田町 449