令和８年度 川崎市介護予防実務者研修

今日から始める！ すぐできる介護予防実践術

～運動を中心に、体と頭を元気にするコツ～

日々の生活で、体と頭を元気にするコツを学びましょう。簡単な運動を通じて、毎日をより健やかに過ごす実践的な方法をご紹介します。



日時 令和8年9月17日(木)
13:30～15:30

場所 かわさき健康づくりセンター
研修室
(※裏面に地図がございます)



無料

講師：筑波大学柴田研究室
運動疫学学会
健康運動指導士 鈴木 一平氏

動きやすい服装で
お越しください

持ち物：お水・タオル

定員 50名（要予約）

お申込み・お問い合わせ　主催：川崎市医師会かわさき健康づくりセンター　TEL：044-333-3741