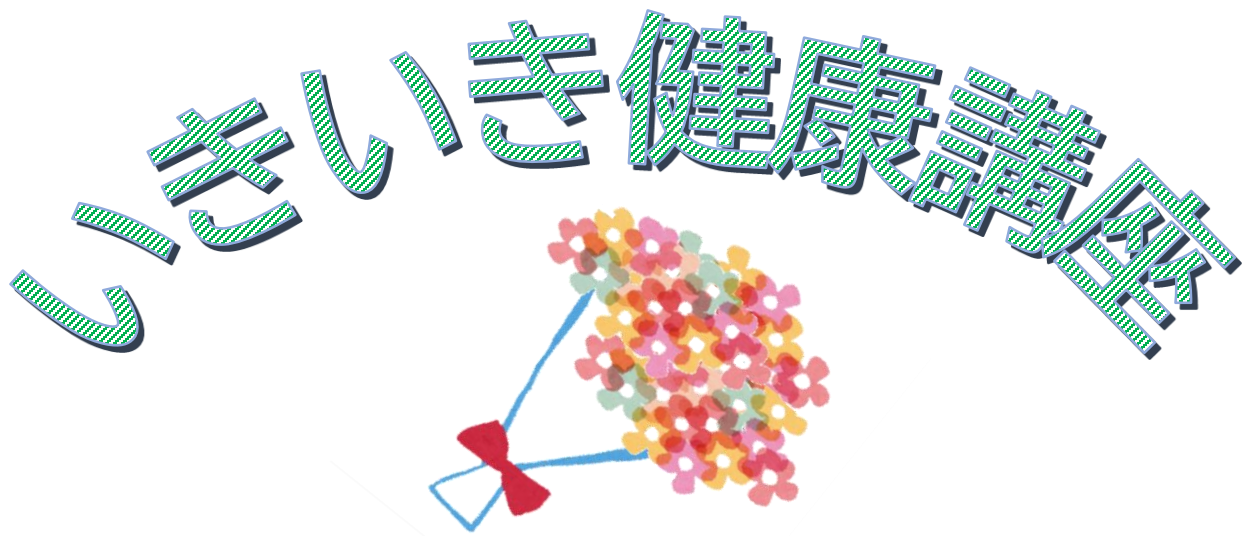




～ 미래のあなたへ 健康の花束を ～

川崎市の健康寿命は全国平均に比べて短く、その中でも、川崎区は市内でもっとも短くなっています。
川崎という馴染みの地域でずっと暮らしていくために、今のあなたの積み重ねが未来の自分へのプレゼントになるかもしれません。

そのヒントとなる講座を開催します。
健康づくり仲間づくりのためにも参加してみませんか？

申込開始： 7月1日(火)10時～ （先着順）

申込締切： 各講座の1週間前程度

※詳細は裏面でご確認ください。

申 込 先： 川崎区役所地域支援課

電話044-201-3064

定 員： いずれの講座も25名程度

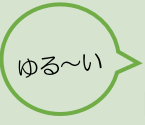
会 場： 川崎区役所 5階講堂

講座時間： 午前10時～午前11時

（受付午前9時40分～）



講座日程

回	日程	講座名	申込 開始日	締切日
1 回	8月5日(火)	 コグニサイズとリラックス しながら自分の身体を知ろう。	R7年 7月1日 (火)	R7年 7月29日 (火)
2 回	9月3日(水)	今日からできる！ いきいき毎日のための食事術	R7年 8月15日 (火)	R7年 8月29日 (木)
3 回	10月1日 (水)	「飲む込む機能」を鍛えて 健康維持を目指しましょう。	R7年 8月15日 (火)	R7年 9月24日 (水)
4 回	12月2日 (火)	薬局薬剤師さんが教えてくれる お薬との付き合い方	R7年 8月15日 (火)	R7年 11月25日 (火)
5 回	1月29日 (木)	シニアの健康管理について	R7年 8月15日 (火)	R8年 1月22日 (火)
6 回	3月4日(水)	MCIタブレット検査とふり返し等	R7年 8月15日 (火)	R8年 2月25日 (水)

----- お願い -----

- ◆ 講座受講に際し配慮が必要な方は、申込時にお知らせください。
- ◆ 天候等で開催が中止になる場合がございますので、ご了承ください。
- ◆ 予定変更等で欠席する場合必ずご連絡ください。



連絡先:川崎区役所地域支援課 サポート第2係
電話044-201-3064