

令和7年度
第5回

淡路市 健康づくり推進委員 研修会

いきいきとした生活続けるために
普段からできることを一緒に学びませんか？

いくつになっても 「現役生活」！

講師

関西総合リハビリテーション専門学校
作業療法学科 学科長

前谷 一旗 先生



健康的で自立した生活続けるためには、歩く・作業をするといった運動機能を維持することが重要です。皆さんは普段どのように生活や仕事をしていますか？

前谷先生のお話を通して、普段の自分の生活を振り返り、実際に体操をしながら、元気に過ごせるコツを一緒に学びましょう！

日時

12月9日 **火** **13:30～15:00**

(受付13:15～)

場所

淡路市役所 1号館2階 大会議室
(裏面地図参照)

身体も動かしますので、動きやすい服装でお越し下さい。
水分補給できるものを各自でご持参下さい。

【申込方法】 電話 または 2次元コードから

TEL 0799-64-2541 IP電話 050-7105-5039
淡路市役所 健康増進課 (市役所1号館1階⑫)
健康づくり推進委員係



申込期限
12/5(金)
まで

<https://logoform.jp/f/vl8Y6>

【 会場図 】

