

## 淡路市 健康づくり推進委員 研修会

いきいきとした生活を続けるために  
普段からできることと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を続けるためには、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と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

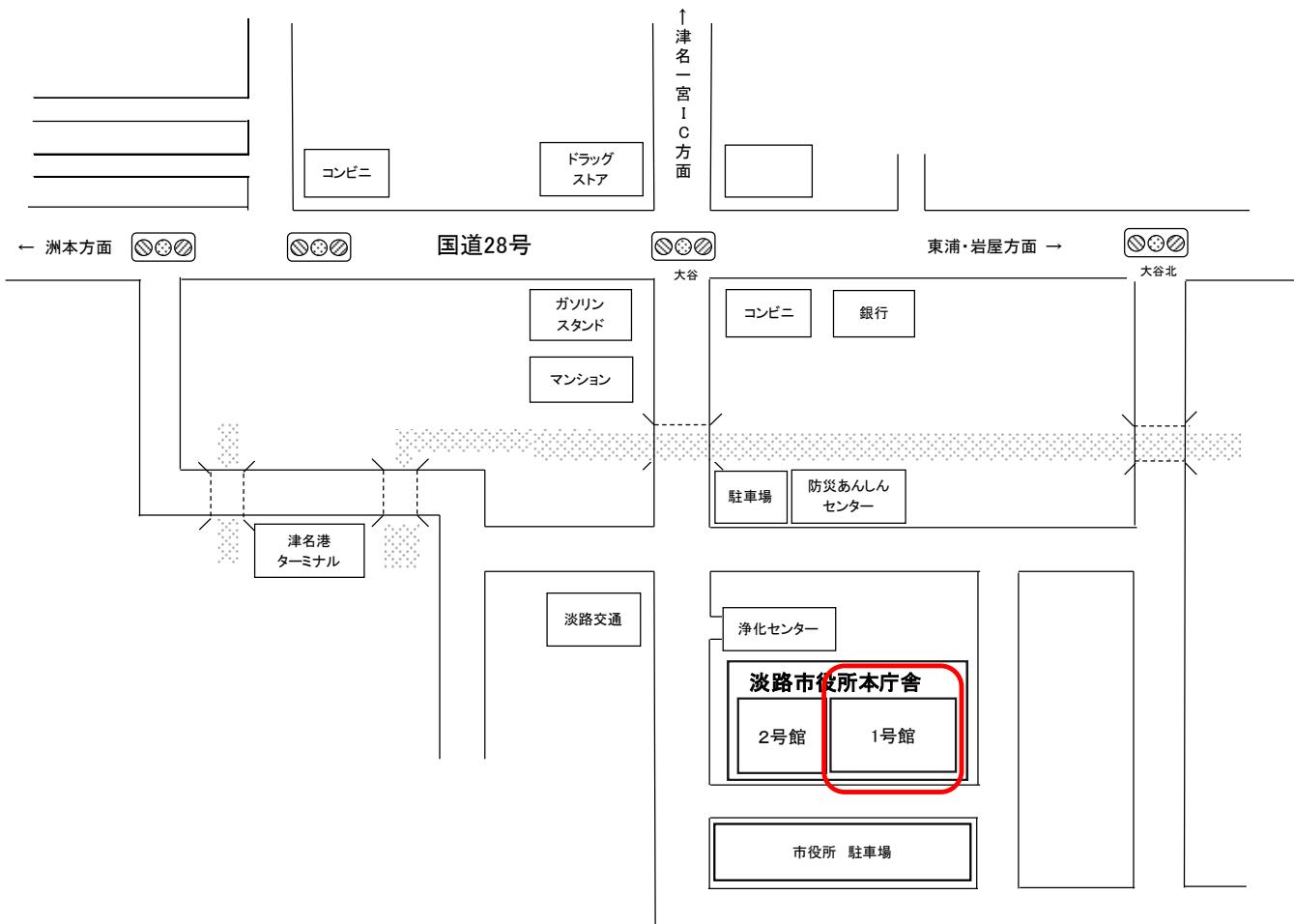
TEL 0799-64-2541 IP電話 050-7105-5039  
淡路市役所 健康増進課 (市役所1号館1階⑫)  
健康づくり推進委員係



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

申込期限  
12/5(金)  
まで

## 【 会場図 】



この用紙が不要になりましたら、「その他紙類((雑がみ))」としてリサイクルしてください。