

# 健康寿命と 地域のつながり との意外な関係

～地域を回るリハビリ専門職が  
見た  
地域活動の力～

※健康寿命とは・・・  
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

## 【日時】

2024年7月10日（水）  
14時～16時

## 【場所】前原暫定集会施設A会議室

（前原町3-33-27）

## 【対象】

- ・地域デビューに関心がある方
- ・市内在住の概ね55歳～75歳位の方

## 【講師】

武蔵野中央病院 細井 匠 理学療法士

## 【内容】

- お元気シニアの秘訣
- すきま時間に簡単エクササイズ
- 地域に仲間をつくろう！！
- 介護福祉課で実施している講座のご紹介
- 後日、実際の地域活動（興味のある活動）の見学を予定しています。

生活支援体制整備事業



定員 20名



## 申込

6月17日より、  
以下のいずれかの  
方法で申込ください。

▷電話

042-  
387-9845

▷市申し込みフォーム



[https://logoform.jp/  
form/pCd3/526616](https://logoform.jp/form/pCd3/526616)

## 問い合わせ

介護福祉課包括支援係  
042-387-9845