

／ 参加費無料！ どなたでもお越しいただけます。 ／

運動機能チェックと 健康に過ごすためのお話会

9 / 25 (金) 10:00~11:00

体力測定と転倒予防

毎年参加者からご好評いただいている
体力測定と、転倒予防についての講座。

講師： 比叡第二あんしん長寿相談所
大津市長寿福祉課

10 / 23 (金) 10:00~11:00

しっかり噛んで認知症予防

口腔体操や脳トレを取り入れながら、
認知機能の予防やお口の健康から体
の健康についての講座。

講師： 比叡第二あんしん長寿相談所

- 場 所** 唐崎公民館 2階大会議室
- 持ち物** 飲み物・フェイスタオル
- 対 象** 大津市在住の 60 歳以上の方

○お気軽にご参加ください○

- 申し込み** 唐崎公民館(579-5614)へお電話か、
直接お越しください。

定員
各 30 名



主催：唐崎公民館
共催：唐崎学区社会福祉協議会・比叡第二あんしん長寿相談所