



— いつまでも元気に —  
**高齢者の健康づくり講座**

くにびき学園同窓ネットワークでは、今回の独自研修会は「高齢者の健康づくり」をテーマに開催することとしました。

高齢化社会になり益々健康で、いわゆる健康寿命（介護を必要としないで生活できる）を保つためのヒントを得る機会になればと思っています。

同窓ネット会員の皆様をはじめ、多数の方々のご参加をお待ちしています。

日 時：平成28年11月14日（月） 午後1時30分から3時00分

場 所：いきいきプラザ島根4階 404研修室

演 題：『いつまでも生き生きと暮らすコツ』  
 健康維持の方法、介護が必要となったときは…等の対応法について

講 師：森脇 弥生 先生  
 （松江市健康福祉部 介護保険課 保健師）

申し込み締め切り：11月8日（火）  
 電話又はファックスでお願いします。

問い合わせ連絡先：くにびき学園同窓ネットワーク事務局  
 電 話：0852-61-6001  
 ファックス：0852-61-6002  
 【※研修会后、運営委員会を行います。】



..... 切 り 取 り .....

**高齢者の健康づくり講座 申し込み書**

サークル名 [ ]

氏 名 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )  
 ( )

主 催：くにびき学園同窓ネットワーク