

Check!  
👍

中野区町会・自治会の皆さまへ

第4回

中野区友愛クラブ連合会

2024年【第59期】「シニア大学」へのお誘い

すこやか

いきいき生活のコツ!

10月8日(火) 13時15分開場  
14時00分開演  
なかのZERO大ホール

「シニア大学」第4回は、  
南部すこやか福祉センター・スペシャルプロジェクトの  
皆さんの企画により、  
人生100歳時代に向き合うための、  
健康生活のコツを頭や体を働かし  
楽しみながら学んでいただきます。

引き続き、ご参加いただきますようご案内申し上げます。

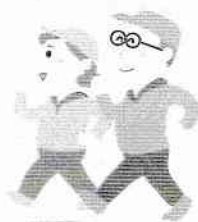
講師：南部すこやか福祉センター・スペシャルプロジェクト

★ 中野区の高齢者の健康

★ フレイル予防のコツ

①食事 ②運動 ③社会参加

★ すこやかいきいき劇場



<お問合せは...>

中野区友愛クラブ 連合会	シニア大学学長	松本 克二	☎	3381-7907
中野区友愛クラブ 連合会	文化部統括部長	筒井 嘉男	☎	3388-5073
中野区	地域活動推進課	地域自治推進係	☎	3228-8921

※この事業は、中野区社会福祉協議会「歳末助けあい運動」の配分金を受けて実施しています。