

脳卒中と健康寿命に ついて学ぼう

[講師] リラクゼーション&ピラティスgait
脳卒中認定理学療法士
宗田 修斗 先生

脳卒中とはどんな病気？予防はできるの？
脳卒中にならないために私たちができることはどんなことがあるのか、
健康寿命を延ばすため、楽しく身体を動かしながら学んでみましょう。

参加費
無料

令和7年2月13日（木）

14:00 ▶ 15:30

会場 西ふれあいセンター 3階
ふれあいホール

- ✓ [定 員] 50名程度
- ✓ [対 象] 岡山市在住の高校生以上の方
- ✓ [申込締切] 令和7年2月3日（月）必着



岡山市安全・安心ネットワークとは「地域応援人づくり」講座とは

岡山市が進める安全・安心ネットワークとは、生活する地域を自分たちの力で守り育てるため、各種地域団体やグループの方々が幅広く連携し、防犯・防災・環境美化・地域福祉・健康づくりなどの地域の課題解決に向けた取り組みを充実させてより活発な活動を行うためのネットワークです。この講座では健康づくり分野について学習します。

お申込み方法・お問い合わせ先はチラシをご覧ください。