

転ばぬ先の知恵！

身体と頭を 元気に保つコツ

健康フェアのご案内

日時

令和7年7月10日（木）

10：00～11：30（受付9:30～）

場所

東山公民館

内容

山陽学園大学看護学部

保健師課程4年生による健康教室

9:30 ～受付

10:00～開会のあいさつ

10:10～ミニ講演① 認知症を知れば恐くない！
～いつも、元気な私でいるために～

10:40～休憩

10:50～ミニ講演② 「ちょっと動く」がいちばん効く！
～今動けば、明日がもっと軽やかに～

11:20～閉会のあいさつ

応募

受付日：6月20日（金）～ 先着35名まで

申し込み先：岡山市立東山公民館

TEL：086-276-6202

参加費

無料

※裸足での軽いレクリエーションを予定しています。

皆様の参加をお待ちしております！