

まるやま友遊講座



～健康講座編～ 人生100時代を健康で豊かに暮らすために

【1回目】 10/2(木曜日) 13:30～15:00

フレイルの予防と改善で百歳人生
～自分らしく暮らすため早めの対策～

講師：船橋市健康づくり課 保健師・管理栄養士
フレイル予防の食事・リズム体操や脳トレをご一緒に！
定員：先着40名 会場：丸山公民館2階(1.2集会室)



【2回目】 10/23(木曜日) 13:30～15:00

食のなるほど発見セミナー
～カラダは食べたものからできている～

講師：(株)明治 管理栄養士
栄養・運動・口腔ケアについて食育セミナーで学びます！
定員：先着40名 会場：丸山公民館2階(1.2集会室)

【3回目】 10/30(木曜日) 13:30～15:00

ショー
歌う腹話術 & 健康漫談マジック笑

出演：ハッピーマウスKAZU
歌って笑ってハッピーに楽しく健康に！
定員：先着60名 会場：丸山公民館2階(講堂)



対象：60才以上 参加費：無料

申込み開始日：9月2日(火) 10:00～先着順

申込み方法：電話もしくは、公民館窓口にて

※参加希望の講座をお申し付けください。【3回全ての参加、大歓迎です！！】

丸山公民館 ☎047-439-0118(9:00～17:00)