

今から始められる ~いつまでも健康で若々しく~

# たのしく延ばそう 健康寿命

いつまでも健康でありたい、他人に頼ることなくできるだけ自立したくらしをしたいという願いは人々の共通する想いです。この機会に楽しく学んでみませんか。

とき

2024年 2月24日 (土)

10:00~12:00 (受付 9:30~)

ところ

キラリエ草津 (草津市立総合交流センター) 501会議室  
(草津市大路二丁目1番35号)

学習  
1

みんなでつくる「健康しが」の取り組み  
~健康寿命を延ばすポイント~

滋賀県 健康医療福祉部 健康しが企画室

学習  
2

からだの機能を維持するために  
~日常生活で気をつけること~ 簡単な体操を紹介  
理学療法士秋定 優太氏 (洛和会訪問看護ステーション石山寺)  
※ 当日は、簡単な体操を行いますので動きやすい服装でご参加ください。

募集

会場参加 40名 申込要、先着順  
オンライン参加 100名 申込要、先着順

参加費

無料



主催

滋賀県生活協同組合連合会

後援

滋賀県

健康  
みんなでつくる  
しが

# たのしく延ばそう 健康寿命 お申込みについて

と き 2024年2月24日 (土)10:00~12:00

ところ キラリエ草津 (草津市立総合交流センター) 501会議室

## スケジュール

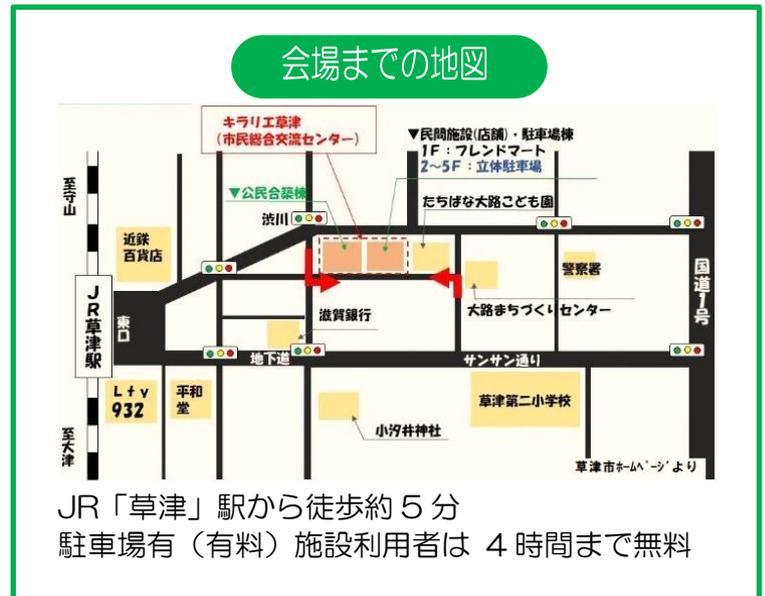
- 10:00 開会あいさつ
- 10:02 みんなでつくる「健康しが」の取り組み  
～健康寿命を延ばすポイント～
- 11:00 からだの機能を維持するために  
～日常生活で気をつけること～ 簡単な体操を紹介
- 11:35 健康に関するアンケート
- 11:40 質疑応答
- 12:00 閉会



オンラインは、Zoom を利用します。

「オンライン」での参加の方は、メールアドレスを必ずお書きください。

ご記入いただいたメールアドレスに  
2月21日(水)に参加できるURL を送  
付いたします。



滋賀県生活協同組合連合会 事務局 (平日:月~金 10時~16時)

滋賀県野洲市富波甲972番地 TEL:077-518-0072

「たのしく延ばそう 健康寿命」 申込みまで

E-mail: [siga-seikyoren@cooperative.jp](mailto:siga-seikyoren@cooperative.jp) 又は FAX: [077-518-0078](tel:077-518-0078)

【申込締切:2月21日(水)】



【参加申込欄】

二次元コードよりお申し込みいただけます

お名前	電話番号	連絡先メールアドレス	参加方法
			会場・web
			会場・web
			会場・web

※ここに記載いただく個人情報は、当団体の活動以外には使用しません。