

健康・安全講座（全3回）

（ウォーキング、フレイル予防、交通安全）

いつまでも健康で安全な毎日をお過ごしいただけますよう
「健康・安全講座（全3回）」を開催させていただきます。

- ◆場 所：浜松市ふれあい交流センター青龍 第1講座室
- ◆対 象：浜松市在住の60歳以上の方
- ◆受講料：無料
- ◆定 員：各講座30人（先着順）
- ◆申込期間：令和7年12月5日（金）～令和8年1月14日（水）
- ◆申込方法：電話、E-mail <csw-seiryu@major.ocn.ne.jp>
FAX、直接窓口にてお申込みください。

第1回 はままつ健幸歩きについて

- ・日時…令和8年1月21日（水）13:30～14:30
- ・講師…ウエルネス推進事業本部
- ・内容…認知症予防効果が期待できるウォーキング方法



第2回 フレイル予防で健康長寿

- ・日時…令和8年1月28日（水）13:30～14:30
- ・講師…浜松市南行政センター
- ・内容…フレイルとは？フレイル予防について



第3回 交通安全教室

- ・日時…令和8年2月4日（水）13:30～14:30
- ・講師…交通安全協会浜松東地区支部 交通安全指導員
- ・内容…交通安全について、体験コーナー



<お問い合わせ先> 浜松市ふれあい交流センター青龍

浜松市中央区青屋町300 TEL 053-422-2161 FAX 422-2239

窓口受付用申込み用紙

----- 切り取り ----- ✂ -----

健康・安全講座 定員数：各講座30人 募集期間 12月5日（金）～1月14日（水）

氏名	年代	住所	電話番号（連絡先）
フリカ+	60歳代・70歳代 80歳代・90歳代		