

市民講座

地域の方々の健康・生活に役立てていただくために市民講座を開催しますのでお気軽にお越しください。

【対象者】 65 歳以上の方

【ところ】 兵庫大学エクステンション・カレッジ
兵庫大学東加古川駅前サテライトキャンパス1階
(平岡町新在家2丁目273-2-1)

【参加費】 無料

13:00~14:30

各回 要申込み

講座内容

定員 30 名

【令和7年】

① 11/20(木) 人生会議
～もしバナゲームをしてみよう！～
(保健師・看護師)

② 12/18(木) 日常生活での転倒予防
～自宅でできるフレイル予防～
(理学療法士)

【令和8年】

③ 1/15(木) かしこく食べてイキイキ元気
(管理栄養士)

④ 2/19(木) 楽しく体を動かそう！レッツ健康体操！
(健康運動指導士)

⑤ 3/19(木) 認知症サポーター養成講座
(認知症キャラバンメイト)

※駐車場はありませんのでご了承ください。

申込み・問合せ先：加古川市 高齢者支援課

TEL：(079) 421-2044