夏の暑さと健康

瓦町健康ステーション 健康長寿講座

ご来場の際は公共交通機関をご利用ください

- 会　場：瓦町健康ステーション　大会議室(瓦町 FLAG８階)
- 定　員：全４回コース、３６名（抽選）
- 対　象：高松市内在住の６５歳以上の方
- 受講費：無　料
- 申込み：往復はがきに、①住所、②氏名（ふりがな）、③年齢、④電話番号、⑤健康長寿講座参加希望　を記入して、以下の宛先までお申込みください。（はがき１枚につき２名まで）

〒760-0054
高松市常磐町一丁目３－１　瓦町ＦＬＡＧ８階
瓦町健康ステーション　健康長寿講座担当　宛

申込締切：令和７年５月１５日（木）必着

スマートフォンからも申し込めます

6月

◆ 令和７年６月１４日（土）　１３：３０～１５：００
テーマ　：「暑さの影響と対策」
講　師　：香川県看護協会　　看護師　　佐藤　みか　先生

◆ 令和７年６月２８日（土）　１３：３０～１５：００
テーマ　：「暑さに負けない！-室内でできるトレーニング-」
講　師　：香川県理学療法士会　　理学療法士　　津川　義弘　先生

7月

◆ 令和７年７月１２日（土）　１３：３０～１５：００
テーマ　：「暑さを乗り切るバランスのよいおすすめ食事」
講　師　：香川県栄養士会　　管理栄養士　　齊藤　恵子　先生

◆ 令和７年７月２６日（土）　１３：３０～１５：００
テーマ　：「夏場の水分管理と脱水について」
講　師　：香川県言語聴覚士会　　言語聴覚士　　川野　雅英　先生