



シニア2丁目

# 「シニア講座」



## 第三十回シニア講座のご案内

テーマ：「歳をとっても、自宅で元気に暮らすコツ」

～看護師・理学療法士が伝えたいこと～

- 私達が見てきた“元気な人”の共通点
- “元気に長生き”することが大切です
- “フレイルチェック”って知っていますか？

◇ 元気な人の特徴

◇ 最近、外出していますか？

◇ 自宅で元気に暮らすために

今日からできること

◇ 訪問看護がお手伝いできます



講師：志村美咲紀さん（看護師/はな吉川）  
今野雄太さん（理学療法士/はな吉川）

日時：2026年 7月11日(土)10:00～11:30

場所：吉川市民交流センター おあしす 1F ミーティングルーム4

受講料：100円

定員：50名さま

問合せ：ボランティア「シニア2丁目」事務局（浅野）  
(senior2chome@gmail.com 又は 080 3691 0576)  
(URL <https://newyoshikawa.com>)



\* 8月のシニア講座は夏休みさせていただきます。

\* 次回（第三十一回）の予定

テーマ：「唄の旅（仮）」

講師：鈴木康央さん

日時：2026年9月12日（土）10:00～11:30