

令和6年度前期

聞いて得する健康づくり講座 ～毎日を元気にいきいき暮らす!～

参加費
無料

いつまでも毎日を元気に過ごしていたいと思いませんか？
日々の生活を維持するために、介護予防に取り組んでみましょう！
保健師・管理栄養士が、高齢者の転倒予防や低栄養予防、虚弱予防
についてお話しします。

日時

令和6年9月5日（木）
14：00～15：30

場所

防府図書館研修室

定員

20名（先着順）

対象

どなたでも

講師

ふじた りえこ

藤田 理恵子 氏（防府市高齢福祉課 保健師）

みやぎ あけみ

宮木 明美 氏（防府市高齢福祉課 管理栄養士）



申込

受付開始：令和6年8月1日（木）9：30～（定員になり次第終了）

申込方法：電話、FAX、来館にて受付。
お名前（ふりがな）、電話番号をお知らせください。

※個人情報、この講座以外の目的で利用することはございません。

「大人のくらし塾」について

「大人のくらし塾」は、いろいろなことに興味のある大人のための講座です。みなさんのくらしに役立つ分野の講師をお招きし、初心者でも気軽に参加できる内容でお送りします。

この講座が、みなさんの「知らない」を「少し知ってる!」、「未経験」を「少し経験した!」に変え、その後の学びへの足掛かりとなるよう、防府図書館がお手伝いします。この機会に、あなたのくらしをより豊かなものにしてみませんか？

防府市立防府図書館

HOFU CITY LIBRARY

三哲
文庫

防府市柴町一丁目5番1号 笑顔満開通り ルルサス防府3階
TEL 0835-22-0780 / FAX 0835-22-9916
E-mail: info@library.hofu.yamaguchi.jp
HP https://www.library.hofu.yamaguchi.jp
【開館時間】平日9：30～19：00、土日祝日9：30～18：00
【休館日】火曜日

【駐車場のご案内】

ルルサス防府有料駐車場の駐車料金は、最初の1時間無料、のち30分ごとに100円です。防府図書館を1時間以上利用する方には「60分無料券」が発行されます。発行をご希望の方は、防府図書館の入館・退館時に手続きが必要ですのでご注意ください。