

# シルバーリハビリ体操市民公開講座

## 2年延ばそう!!

## 「健康寿命」

無料

令和5年  
**日時** 3月7日(火)  
(10時～12時)

**場所** 文化の杜交流館  
コモッセ(講堂)

**定員** 90名 〔申込みが必要になります。参加希望される方は、下記までご連絡ください。〕

### プログラム

**第1部** 「元気があれば何でもできる!」

講師:大田 健太郎 氏(大湯リハビリ温泉病院 理学療法士)

**第2部** シルバーリハビリ体操指導士による  
活動報告

**第3部** シルバーリハビリ体操実演



**お申込み** 鹿角市あんしん長寿課介護予防班  
**お問合せ** TEL:30-0103