



# 健康講座

～いつまでも元気に自分らしく暮らすために～

今年度も、長後地区郷土づくり推進会議の健康普及事業として、健康講座を開催します。  
病気に負けない、元気なからだ作りを学びましょう。ぜひご参加ください！！

## ◆場所・日時

長後市民センター 3階ホール（住所：長後513番地）

① 11月 14日(金)午後2時～午後3時30分（受付：午後1時30分～）

テーマ：「言語聴覚士がお伝えする誤嚥性肺炎の基礎知識と予防トレーニング」

講師：藤沢湘南台病院 言語聴覚士 加瀬沙友里氏

② 12月 18日(木)午後2時～午後3時30分（受付：午後1時30分～）

テーマ：「お家でできる感染対策」

講師：藤沢湘南台病院 感染対策室看護師 須藤駿氏

☆両日とも講演後、テーマにそった運動を行います!!

（筋トレ、全身運動等）

講師：ライフメディカル健診プラザ 健康運動指導士 増田勇希氏 西山宏樹氏

◆定員：各日30人（申込先着順）

◆持ち物：軽い運動のできる服装、汗ふきタオル、筆記用具、飲み物

☆申込み☆

※①②で講座の内容が異なります。お申込みの際はご注意ください。

◆申込先：長後市民センター 地域づくり担当

◆申込期間：10月20日(月)～定員に達するまで

◆申込方法：来庁、電話、FAX、メールにて

電話：0466-44-1622 ※8時30分～17時(12時～13時、土・日・祝日除く)

FAX：0466-46-7034

メール：fj-chougo-c@city.fujisawa.lg.jp

メール作成はこちら→



☆注意事項☆

・2025年1月から、駐車場は有料となりました。

・当日は施設工事のため、エレベーターが利用できません。あらかじめご了承ください。