

市民公開講座

参加費
無料

「健康長寿の 秘訣を知ろう」

～健やかにいきいきと暮らすためのコツを学ぼう～

フレイル予防について学んで、
いつまでも元気に過ごす秘訣を身につけませんか？

開催日：5月26日（火曜日）

時間：午後1時30分から午後2時30分まで
（受付は午後1時から開始）

会場：さいわいプラザ 6階 大会議室

対象

65歳以上

長岡市在住の方

定員

30名（先着）

申込期間

4月20日（月曜日）から

4月30日（木曜日）まで



講師 富所 隆 先生
県立加茂病院院長
医療法人崇徳会理事

問合せ・申込

長岡市健康増進課

電話 0258-39-7508