



そのとき！！に備えて...



安心！健やかシニアライフ



全2回講座

高齢期の身体の変化について専門家からわかりやすく教わり、また災害が起きた時の避難所生活での役立つ実技など盛り沢山です。一緒に学びましょう！

回	日程・テーマ	内容
1	9月5日(火) 健やかに過ごすための健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢期の身体の変化、生活習慣 ・起こりやすい病気や事故の予防 など
2	9月12日(火) 災害時の高齢者の生活支援について	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所生活について ・(実技) ホットタオル作り ・(実技) ふろしきを使ったリュックサック

時間： **10:00～12:00**

場所： **ハートフルスクエア-G 2階**

大研修室 (JR 岐阜駅東)

講師： **赤十字健康生活支援講習指導員**

定員： **50名** (男女問わず・原則2回出席できる方)

知っておくと 便利!
役立ちます!!

参加費無料

申込み方法・問合せ先

岐阜市女性センターのホームページ「講座お申込み」から応募又は、往復はがきに①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④性別 ⑤〒・住所 ⑥電話番号 (⑦託児希望の方は、お子様の氏名・生年月日・性別)を明記の上、**8月25日(金)(必着)**までにお申込みください。

直接申込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。

※お申込み多数の場合(託児希望者多数の場合も)抽選となります。

※迷惑メール対策をされている方は、女性センターからのメールが届くように設定してください。

<岐阜市女性センター> 〒500-8521 岐阜市橋本町 1-10-23 ハートフルスクエア-G内
TEL: (058) 268-1052

※ご記入いただいた個人情報は、岐阜市女性センター事業のために利用し、適正な管理に努めます。