

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～

8月21日(木)

13:30～14:30

さいわいプラザ 6階 大会議室

フレイル予防について複合的に学ぶ教室のひとつの講座を聴講できるチャンスです！

対象 65歳以上の長岡在住の方

定員 30名(先着)

申込 8月7日から8月14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・申込み
長岡市健康増進課
電話 39-7508