

第6回

健康長寿応援広場

参加無料
健康ポイント対象事業

今年のテーマ

これからも元気でいるために
老後の備えを考えましょう



日程 令和8年3月7日（土曜日）13:30~15:30

会場 たつの町保健福祉センター「ぬくもりの里」長野県上伊那郡辰野町大字伊那富2681-1

講演 13:30~14:30

たのしく貯めよう！貯筋！

株式会社アイスク 羽場 久晃 氏

これからも元気でいるために、筋肉貯金ははじめませんか？ 楽しみながら体を動かしましょう。

展示・体験コーナー 14:30~15:30 ※体験は講演終了後からとなります

体力測定

体の衰えの原因、全身の筋力が落ちていることかもしれません。

体力測定で自分の体の状態をチェックしてみませんか？

お口の健康・栄養について

これからも元気でいるために、お口の健康や栄養について体験を通して考えてみましょう。

【問合せ先】

辰野町役場 保健福祉課 高齢者相談支援センター

TEL:0266-41-1111(内線 2125)

