



令和8年度介護予防市民講座



健やか脳活・ ゆるフィットネス講座

日時
令和8年
10月4日(日)
12:00～15:00

場所
萩市総合福祉センター
多目的ホール

主催:萩市
協力:萩市医師会
萩市歯科医師会・阿武歯科医師会
公益社団法人 認知症の人と家族の
会 山口県支部
萩地域リハビリテーション研究会
明治安田生命保険相互会社
第一生命保険株式会社

講演 (多目的ホール)
13:00～15:00

「人生100年時代」を豊かに生きるために
軽運動で体も脳も活性化!
～みんなでスローエアロビック～

講師
天野勝弘さん

俳優、NHK「おかあさんといっしょ」
第9代体操のお兄さん

- ◎俳優
- ◎日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ
- ◎公益社団法人日本エアロビック連盟
公認スローエアロビック指導員
- ◎NPO法人東京都エアロビック連盟理事
- ◎日本ダイエット健康協会認定
プロフェッショナルアドバイザー
- ◎環境省後援 熱中症対策アドバイザー



ワークショップ (12:00～13:00)ロビー他

歯科医師による
口腔ケア相談



リハビリ専門職に
よる体力測定



認知症の
普及啓発展示



管理栄養士による
栄養相談



健康チェック
・血管年齢測定
・ベジチェック
・ストレスチェック
・肌年齢チェック



【申込み・問い合わせ】電話またはQRコードでお申し込みください



申込締切日: 令和8年10月2日(金)

萩市地域包括支援センター 電話: 0838-25-3521

要申込
参加無料