



# シニアセミナー

参加費無料

テーマ

## 自分らしく 社会参加活動を続けるために

～高齢者の「心身の変化」と「生活のヒント」～

今は元気だけれど、これから先のことを考えると心配や不安がいっぱい。そのような方のために、加齢による心身の機能の変化を理解し、自分らしくいきいきと社会参加するためのヒントを学びます。

講師

栃木県後期高齢者医療広域連合

審査保健担当

主任保健師 いなば 稲葉 せつこ 節子 氏

主任保健師 くまがい 熊谷 えつこ 悦子 氏

<講師プロフィール>

栃木県後期高齢者医療広域連合は、後期高齢者医療制度の運営主体（保険者）で、保険証の交付、医療給付、保険料の決定等について、市町と協力しながら運営しています。

その中で保健師は、重複頻回・多剤対策や低栄養対策、生活習慣病重症化予防事業などの保健事業を担当しています。

日時 令和5年10月17日（火曜日） 10:00～12:00

（受付：9:30～）

場所 とちぎ健康の森 1階 大会議室

対象 概ね50歳以上の方

定員 50名（先着順）

申込み 申込期限 10月16日（月曜日）17時まで  
HP申込みメールフォーム・電話・FAXからお申し込みください。



生涯現役シニア  
応援センター **ぷらっと**

☎ 028-623-1291

「ぷらっと」は輝き続けるシニアライフを応援するために、栃木県が設置した機関です。

# 【お申込み・お問い合わせ先】

FAXで申込みをされる場合は、この用紙をご利用ください

10月17日（火曜日）開催「自分らしく社会参加活動を続けるために」

## セミナー申し込み

HP申込みメールフォーム・電話・FAXからお申し込みください。  
〒320-8503 宇都宮市駒生町 3337-1 とちぎ健康の森2階  
とちぎ生涯現役シニア応援センター ふらっと  
電話：028-623-1291  
FAX：028-621-4767  
H P： <https://www.senior-ouen-p.ne.jp>

フリガナ	
氏名	
電話番号	

▶▶▶ ふらっと通信LINE「友だち登録」をすると、携帯からシニアセミナーの申込みができます!!

友だち登録はこちらから



- ※お預かりする個人情報は、本セミナーの目的以外には使用いたしません。
- ※新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ※駐車場は限りがございますので、ご来場の際は公共の交通機関をご利用ください。

## セミナー会場 案内図

