

～ 第84回 健康講座 ～

介護予防教室

～介護予防と運動の関わり～

日 時:令和8年11月12日(木) 14:00～15:00

場 所:公益財団法人 香川成人医学研究所

ウェルチェックセンター 2階食堂ラウンジ

定 員:15名(先着順)

参加費:無 料

持ち物:室内シューズ・水分補給できるもの・タオル

内 容:介護予防における運動のお話と簡単な体操

講 師:当研究所運動指導部 松本 宣昭 (健康運動指導士)

〈お申込み方法〉

- ・申込用紙:※健診受付・運動指導室・クリニックにあります
- ・お電話 :0877-45-2313 (運動指導部直通)
- ・営業時間:月～金 10:00～21:00 土 10:00～18:00



軽い体操も行います～

主催 公益財団法人 香川成人医学研究所