

令和8年度 川崎市介護予防実務者研修

今日から始める！ すぐできる介護予防実践術

～運動を中心に、体と頭を元気にするコツ～

日々の生活で、体と頭を元気にするコツを
学びましょう。簡単な運動を通じて、毎日をより
健やかに過ごす実践的な方法をご紹介します。



日時

令和8年9月17日(木)
13:30～15:30



場所

かわさき健康づくりセンター
研修室
(※裏面に地図がございます)



無料

講師：筑波大学柴田研究室
運動疫学学会 健康運動指導士 鈴木 一平氏



動きやすい服装で
お越しく下さい



持ち物：お水・タオル

定員 50名 (要予約)



会場 : かわさき健康づくりセンター

住所 : 川崎市川崎区渡田新町 3-2-1

電話 : 044-333-3741

電車 : 京浜急行 八丁畷駅下車徒歩8分

バス : 川崎駅東口 6 番バス乗車【川 40 系統】

川崎運送前下車徒歩 5 分

