

「いつまでもアクティブに!」、「今の自分のアタマやカラダを知りたい」方へ

令和8年度

健康おうえんデー

元気で自分らしい生活を送るために、体と脳の健康が大切です。
まずは「知る」ことで今からできることを考えてみませんか。

参加無料!

◆ 脳を活性化
する運動



◆ 元気度チェック



血管年齢測定



野菜摂取量
チェック



脳の健康度測定

*各チェックは診断を目的としたものではありません。
*元気度チェックの項目は変更になることがあります。

対象

市内在住の65歳以上の方

定員

各回20名(定員を超えた場合は抽選)

* 抽選結果は郵送にてお知らせします

申込方法

① 電話

② 専用フォーム



申込みはこちら

日時・会場・申込期間

* 広報しぶかわ5月号にてお知らせします。ご確認ください。

日程	時間	会場	申込期間
6月10日(水)	午前10時~12時	伊香保世代間交流館	5月1日(金) ~22日(金)
	午後2時~4時	渋川ほっとプラザ	
7月3日(金)	午前10時~12時	中央公民館	
	午後2時~4時	古巻公民館	

問合せ・申込先： 渋川市役所 介護保険課 ☎22-2116