

健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちばんち

柏市主催の健康講座をご存知ですか？

町会・自治会・管理組合組織で保健/健康/シニア世代
の対応をされている役員の皆さんはご活用ください

柏市では不定期（柏市在住の方やその地域団体が実施を希望される場合、事前申込制です）で、以下の健康講座を開催しています。
その申し込み方法をご案内します。

フレイル予防&健康づくり 出前講座

町会の集会所など、お住まいの地域の近くで開催しているサロンなどに講師を派遣します。介護予防を必要とするより多くの市民に対して、フレイル予防の知識を提供し、健康づくりのきっかけとなることを目的としています。
講座を受講し、次回以降の自主活動にお役立てください。（市HPより）

本講座の事前申し込み（事前に申し込み団体の登録が必要です）は申込書を郵送、持参、FAX（送信前に要印）、メールのいずれかの方法可能です。詳しくは下
記窓口あて、またはこちらのQRコードで
市のホームページからご確認ください。



本件のお申込みや照会は、市健康医療部地域包括支援課（☎7167-2318）
同課の住所は、柏市柏5丁目8番12号（教育福祉会館内）です。

「こころの健康」出前講座

ストレス対策を含めた「こころの健康」について一緒に考えてみませんか？ 詳しくは添付（巻末）のチラシをご覧ください。
本講座の担当は、市健康医療部保健予防課（保健所）☎7167-1254 です。