

介護予防ってなあに？ 何をどうすれば？



市内の医療・介護の専門職がわかりやすくお話をします。



こんな疑問や関心をお持ちの方に
おすすめです。

- 日常生活で動ける体を維持するための方法について知りたい
- 健康寿命を守る日頃の簡単な運動について知りたい

日時：令和8年3月9日(月) 午前10時00分～11時30分

会場：浜松市立中央図書館 2階 大会議室

講師：中村 泰士 さん (理学療法士)

定員：30人(先着順)

申込：令和8年2月17日(火) 午前9時～

webフォームまたは浜松市立中央図書館へ来館、電話

問い合わせ 浜松市立中央図書館 (☎053-456-0234)

共催：浜松市役所高齢者福祉課 浜松市立中央図書館

*当日、会場内での写真撮影・録音はご遠慮ください

*図書館の駐車場は混雑しますのでご利用いただけません。

公共交通機関か近隣の有料駐車場をご利用ください。

なお、日管浜松城パークに駐車した場合、1時間分の駐車補助券を発行します。

申込はこちら→



<https://logoform.jp/f/Dks1s>