

# 人生百年時代!

## 健康の秘訣と介護の備え(全3回)

長く健康に過ごすための基礎知識と介護保険制度について学びます。

|     |                                 |   |
|-----|---------------------------------|---|
| 第1回 | 令和6年<br>2月7日(水)<br>14:00~15:30  | <b>健康長寿の秘訣~ながーく元気でいるために~</b><br>自分の健康状態を知るために大切な健康診断や、健康習慣について学びます。   |
| 第2回 | 令和6年<br>2月14日(水)<br>14:00~15:30 | <b>知って“はつらつ”!ずっと元気に過ごすために</b><br>「健康寿命」について知り、「認知症」について学び、介護について考えます。 |
| 第3回 | 令和6年<br>2月21日(水)<br>14:00~15:30 | <b>今から知る・今日から始める 介護のそなえ</b><br>介護が必要になる前に「公的介護保険」や自助努力の必要性について考えます。   |

**対象** 18歳以上の人20人

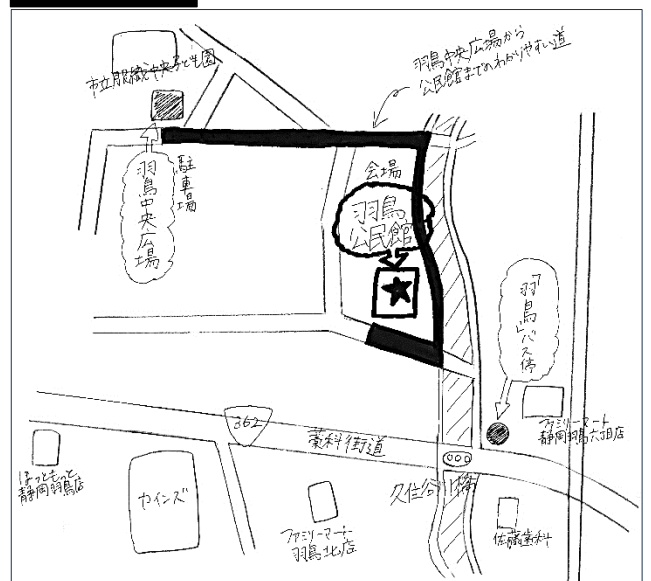
**会費** 無料

**会場** 羽鳥公民館(静岡県静岡市葵区羽鳥本町14-5)

**申込** 令和6年1月10日(水)14時から電話で  
藁科生涯学習センター(054-278-4141)まで  
お申込みください(申込順)



### 会場案内図



- バス JR 静岡駅、新静岡駅 藁科線「羽鳥」下車、徒歩2分
- 駐車場 有「羽鳥中央広場」に駐車できます。

### 【問い合わせ】

藁科生涯学習センター(仮事務所)  
指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団  
〒420-0871 静岡市葵区昭府2-14-1  
TEL:054-278-4141 FAX:054-277-2127  
静岡市生涯学習センターホームページ  
<https://sgc.shizuokacity.jp/>