

# 高齢者は生きる！ 元気に、楽しく

## ◆第1部 講演

### 「健康寿命と食とのかかわり」

講師:垣原 登志子さん

愛媛大学客員教授



Shall we  
ダンス？



## ◆第2部

### フォークダンス

講師:桐本 友公さん

日本フォークダンス連盟講師

“若さの秘訣は、食事・運動・人との交流”

●●お気軽にご参加ください●●

日時:令和8年2月15日(日) 13:00~15:00

○会 場:コムズ 3階 ・ 多目的室

●対 象:どなたでも

●定 員:30名

●持ち物:室内用運動シューズ

●参加費:無 料

◆お申込は、裏面をご覧ください

【企画内容についての問い合わせ】→ 090-4789-7105 (篠崎まで)