

60歳を超えても病気になりにくい!? ソーレスト 特別セミナー



健康寿命を延ばす 最強習慣 おしえます!

4月27日 2025年 10:00~12:00 [講義終了]
(開場は9:30より)

講習参加費
500円
1名につき

会場 **ソーレストホール**

事前予約制 **50名様**
ご予約は ソーレストフリーダイヤル
0120-6556-18 まで
通話料はかかりません

お米 ~参加者の皆様へ~
お米プレゼント♪

講師プロフィール

大谷口地域包括支援センター
センター長
はぎわらけいこ
萩原圭子先生

介護の仕事に就き
キャリアは約35年です。
特別養護老人ホーム・
介護老人保健施設などの相談員、
ケアマネジャーを経験し、現在に至る。
直近では地域の小学生に向けて
『認知症』の理解を深める講習会の
講師を務めています。



~セミナー後にお時間ある方はこちらへ~

前編 10:00~10:45

『効く!! 認知症予防講座』

- 栄養摂取のコツ
- 見過ごさないで!
お口の健康



途中休憩 10:45~11:00

後編 11:00~11:45 (12:00終了)

『血行を整えよう! 転倒予防が長寿の決めて!』

座ったままでオウチでできる
体操にチャレンジ!



※会場内で着席のまま
無理のない身体の動きを
教わりましょ

前編・後編ともに
セルフチェックシートで
今のご自分の身体状況を
知ってみよう

質疑応答の時間あり

プロカメラマンによる
**メモリアル
写真撮影会**

先着予約 **15名様**
1,000円
(税込)
当日お支払いください
写真は後日お届けです

【事前予約制】
ご予約はお電話で **0120-6556-18** ■会館内にて■
12:15~14:30

ソーレスト **Cafe** ホットー息
おしゃべりしながら
コーヒーとお菓子をどうぞ

12:00~13:00 ■会場:当日ご案内■

*セミナーにご参加の方が対象です
*お飲み物・お菓子は無料です
*無くなり次第終了

お葬式の
個別事前相談も
お見積りもすぐに提出!
館内の式場見学も
承ります!
■1階ロビー■

お葬式なら
自由設計
セレモニー **ソーレスト**
お問合せ
お申込み
はこちらまで
電話 **0120-6556-18**
ホームページ <https://www.soulrest.co.jp/>
東京都板橋区小茂根4-25-3 24時間受付

