

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)

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

講習参加費
500円
 1名につき

会場 | **ソーレストホール**

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

質疑応答の時間あり

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

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】

12:15~14:30

ご予約はお電話で 0120-6556-18

■会館内にて■

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

