

令和8年度 第2回

# 国東市の今と介護予防

介護予防について知って自分で予防  
めじろん体操に触れてみよう

日時：令和8年6月15日(月)

13時30分～15時30分

場所：**アストくにさき アグリホール**

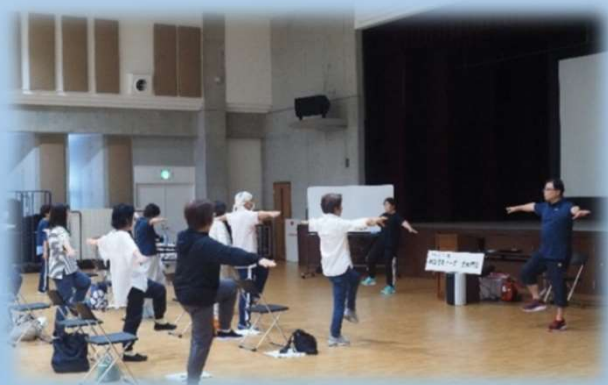
(国東町鶴川160番地2)

講師：**松元 義人氏**

(NPO法人ヘルスフィットネスフォーラム)

- 動きやすい服装で、水分補給の準備をお願いします。
- **当日参加も可能**ですが、資料準備の都合上、**事前申込**にご協力ください。

どなたでも参加  
できます！  
参加料無料！



～いつまでも元気に自分らしい毎日を～

介護予防は、自分の未来を守るための  
“やさしい習慣づくり”です。

めじろん体操のポイントを一緒に学び楽しく  
体を動かして毎日笑顔で過ごしましょう。  
お気軽に参加してみませんか？

あるとっくのミッション

ポイントがゲットできます



大分県公式健康アプリ「あるとっく」について



参加申込・お問い合わせ

国東市社会福祉協議会

週一元気・サロン係 (岐部)

Tel:0978-67-1283

Fax:0978-64-7101