

介護予防教室を開催しました。

平成28年2月10日、山国町で介護予防教室を行いました。
講師に水谷クリニック院長 水谷和毅先生をお招きし、
『元気で長生き！健康寿命を延ばそう！！
～今日からできる介護予防術～』
と題して講演をいただきました。



**元気で長生きする為には
自らの努力が必要です。**

**「もう…、どうせ…」ではなく
「まだまだ…」という前向きな
気持ちで頑張りましょう**



**中津市地域包括支援センター社協は、
皆さんがいつまでも健康なまま、住み慣れた地域で過ごしていく
ためのお手伝いをしています。**