

第11回
研修会

「まだ間に合う!!」

シニアの健康講座

今日から始める転倒防止トレーニング

人生100年時代、いつまでも自分らしく
元気に過ごしたいと思いませんか？
今回の研修会では、体力や筋力を維持し
転倒を予防するための効果的な運動をご紹介します。
お気軽にご参加ください！

開催日時

2026
9.26 土
13:30~15:30 (受付 13:00)

13:30~14:30

100年時代の健康戦略

14:40~14:50

鈴鹿聖十字会の取り組み

15:00~15:30

実践! 毎日できる運動

講師



鈴鹿医療大学
リハビリテーション学科

来原健太 先生

定員
50名

参加費無料

※事前に参加申し込みが必要です。
※定員に達し次第、締切らせていただきます。

対象

どなたでも
ご参加いただけます

申込
方法

お申込み専用ページよりお申込みください

※電話・FAX・メールも可
※詳細は裏面をご確認ください。

締切:令和8年9月24日(木)必着



※次元バーコード

会場

聖十字看護専門学校 講堂

三重郡菰野町宿野136番地
TEL: 059-394-3221

駐車場

聖十字こもれびハウス(旧三重聖十字病院)



近鉄湯の山線 菰野駅/徒歩約10分(約0.8km)



東名阪自動車道 四日市I.C./約11分(約5.1km)



第11回研修会 まだ間に合う！シニアの健康講座

2026年9月26日(土) 13:30～15:30 (受付開始13:00～)

参加申込先

介護老人保健施設 聖十字ハイツ

◆参加申込書(FAX用)

必要事項を記入していただき、
下記FAX番号まで送信してください。

医療機関名 事業所名				
	TEL			
参加者名	氏名		氏名	
	職種		職種	
	氏名		氏名	
	職種		職種	
ご質問等				

FAX送信先 059-394-5882

◆FAX以外でのお申込み方法・お問合せ先

お電話での申し込み	☎ 059-394-5880 (受付時間 平日 8:30~17:00)
メールでの申し込み	komono@suzukaseijujikai.jp
Webでの申し込み	 申込専用ページよりお申込みください ◀こちらからアクセスしていただけます

申込期限 2026年8月9日(木)必着