

令和7年度豊根村生涯学習講座

日本赤十字豊田看護大学指導

手のチカラ～手から健康になろう！～

“握力測定”と“ハンドマッサージ体験”

握力の重要性を学んで、より健康になりましょう！

日 程 令和8年3月3日（火）10:15～受付開始
12:00 終了予定

場 所 豊根村保健センター

講 師 日本赤十字豊田看護大学 講師 千葉朝子 氏
助教 田口栄子 氏

持ち物 フェイスタオル、ローション、ハンドクリーム

定 員 25名（先着順 村内在住・在勤の方）

申込み 2月26日（木）までに教育委員会にお申込みください（申し込み用紙提出または電話）



昨年の生涯学習講座の様子

握力測定についての講義のあと、実際に握力測定とハンドマッサージを行います。

問い合わせ先：
豊根村教育委員会85-1611

-----きりとり-----
3月3日生涯学習講座申込用紙

(代表) 氏名		男・女	年齢	歳
住 所	〒	_____		
(代表) 連絡先	_____			

※複数でお申し込みの際は、こちらに参加される方の氏名・年齢をご記入ください。