

動画  
配信

# 健康長寿のための生活習慣 ～人生100年時代に備えよう！～

人生100年時代をどう生きたいですか？やはり元気でイキイキ暮らしていきたいですよね。そのためには、まず自分の生活習慣を見直しましょう！日々の生活の積み重ねが、未来の自分の心身を作ります。健康長寿を実現するための秘訣を教えてくださいますので、ぜひご視聴ください。

配信期間	2024年 10月21日（月） ～ 10月27日（日）
視聴時間	約1時間
対象	愛媛県民一般（介護職等専門職の方も受講できます。）
実費	無料
講師	ボランティアグループ寄す処（よすが） 保健師・看護師 <b>高岡 康子 先生</b>
申込方法	ホームページから
受付締切	2024年10月14日（月）まで受付



はじめまして！

「その人らしい生き方の大切さ」をモットーに、福祉関係者や地域住民の方々に医療・福祉に関する研修や介護予防についての講座等を行っています。

私自身が在宅介護の経験者でもあるので、そこで得たこと、感じたことなどもお伝えしたいです。



“ **みんなで学ぼう介護のいろは** ”

<お問い合わせ先>

愛媛県在宅介護研修センター（愛称：愛ケア）

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL：089-914-0721 FAX：089-914-0732

（ホームページ）<https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- \* 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- \* 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- \* 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。