

## シニア世代の健康教室(介護予防教室)参加者募集!

介護と聞くと「まだ先の話」「自分は元気だから大丈夫」と思うかもしれませんが。しかし、心身の機能低下を予防するには元気なうちからの心がけが大切です。介護予防について正しく知り毎日の健康を維持しましょう。

**参加費無料☆三**

★対象者 市内在住の65歳以上の方(定員20名)

★場 所 あじさい館 かすみがうら市深谷3719-1

★日 程

日にち	10:00~11:30	講 師
令和3年 8月25日(水)	[身体機能を改善できる正しい方法について] 運動の苦手な方も無理なく取り組みます。	理学療法士
9月 1日(水)	[シニア世代の栄養について] しっかりした筋肉と骨のための食事	管理栄養士
9月 8日(水)	[シニア世代の栄養について] からだの変化と健康を支える食材選び	管理栄養士
9月15日(水)	[噛む、飲み込むなどのお口の健康について] 口腔ケアは全身の健康につながります。	歯科衛生士
9月22日(水)	[脳の仕組みと認知症について] 認知症の理解を深め、脳の活性を促す運動を行います。	作業療法士
10月6日(水)	[脳の仕組みと認知症について] ゲームなど楽しみながらできる脳トレを行います。	作業療法士

★申込方法 令和3年7月1日(木)からかすみがうら市地域包括支援センター(029-898-9110)へお電話でお申し込みください。

★その他 水分補給の飲み物をお持ちの上、マスク着用、動きやすい服装でお越しください。

**【申込み・問い合わせ先】**

かすみがうら市地域包括支援センター  
かすみがうら市宍倉5462  
電話 029-898-9110

