

## 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☆**

- 【対象者】 市内在住の65歳以上の方(定員20名)
- 【内 容】
- ★理学療法士によるフレイルチェックと運動実技
  - ★シルバーリハビリ体操実技
  - ★作業療法士による認知症の講話と脳トレ実技
  - ★歯科衛生士による口腔フレイルの講話と口腔体操
  - ★管理栄養士によるシニア世代の栄養についての講話
- 【時 間】 10:00~11:30

	場 所	日 に ち
1コース	あじさい館 深谷3719-1	7/7(木)・7/14(木)・7/21(木)・7/28(木) 8/4(木)・8/12(金)・8/18(木)
2コース	やまゆり館 下稲吉2423-9	8/30(火)・9/6(火)・9/12(月)・9/21(水) 9/28(水)・10/5(水)・10/17(月)

- 【申込開始】 令和4年6月6日(月)~(定員になり次第締切り)
- 【申込方法】 1,2いずれかのコースをお選びのうえ、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。参加者には後日詳細をお知らせいたします。

【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

