

回 覧

「シニア世代の健康教室」参加者募集！

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。

- ★対象者 市内在住の65歳以上の方
- ★時 間 10時～11時30分
- ★日 程 Aコース会場：あじさい館
Bコース会場：やまゆり館

参加費無料☆三



かすみがうら市深谷3719-1
かすみがうら市下稻吉 2423-9

	Aコース あじさい館 (定員20名)	Bコース やまゆり館 (定員 20名)	内 容
1	7月6日(木)	8月29日(火)	歯科衛生士による口腔フレイル講話と体操
2	7月13日(木)	9月5日(火)	理学療法士によるフレイルチェックと運動実技①
3	7月20日(木)	9月13日(水)	理学療法士によるフレイルチェックと運動実技②
4	7月27日(木)	9月22日(金)	作業療法士による認知症の講話と脳トレ実技①
5	8月3日(木)	9月27日(水)	作業療法士による認知症の講話と脳トレ実技②
6	8月10日(木)	10月3日(火)	管理栄養士によるシニア世代の栄養講話①
7	8月17日(木)	10月11日(水)	管理栄養士によるシニア世代の栄養講話②

- ★申込開始 令和5年6月5日(月)～ (定員になり次第締切り)
- ★申込方法 A、B 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(電話 029-898-9110)までお電話でお申込みください。
- ★その他 水分補給の飲み物をお持ちの上、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

