

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

参加費無料☆三

★時 間 10時～11時30分

★日 程 Aコース会場：霞ヶ浦コミュニティセンター(旧あじさい館)
かすみがうら市深谷3719-1
Bコース会場：やまゆり館
かすみがうら市下稻吉2423-9

	Aコース 霞ヶ浦コミュニティセンター (定員20名)	Bコース やまゆり館 (定員20名)	内 容
1	7月11日(木)	9月25日(水)	作業療法士による認知症の講話と脳トレ実技①
2	7月19日(金)	10月2日(水)	作業療法士による認知症の講話と脳トレ実技②
3	7月24日(水)	10月9日(水)	理学療法士によるフレイルチェックと運動実技①
4	7月31日(水)	10月22日(火)	理学療法士によるフレイルチェックと運動実技②
5	8月7日(水)	10月30日(水)	管理栄養士によるシニア世代の栄養講話
6	8月22日(木)	11月13日(水)	歯科衛生士による口腔フレイルの講話と体操

★申込開始 令和6年6月10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

