



## 「シニア世代の健康教室」

参加者募集 **参加費無料**

介護予防を目的とした運動教室を開催いたします。  
ぜひご参加ください。

- ◎対象者 市内在住の65歳以上の方（定員20名）  
 ◎時 間 10時～11時30分  
 ◎場 所 ウエルネスプラザ：かすみがうら市栄倉5462番地  
 ◎日程・講師・内容

	日程（講師）	内容	部屋
1	1月29日（木） （作業療法士）	認知症についての講義、脳トレ実技等①	健診室・研修室 （101・102号室）
2	2月 5日（木） （作業療法士）	認知症についての講義、脳トレ実技等②	健診室・研修室 （101・102号室）
3	2月 9日（月） （理学療法士）	フレイルチェック、身体機能低下予防のための運動実技等①	健診室・研修室 （101・102号室）
4	2月16日（月） （理学療法士）	フレイルチェック、身体機能低下予防のための運動実技等②	健診室・研修室 （101・102号室）
5	3月 4日（水） （管理栄養士）	シニア世代の栄養に関する講義等	多目的室 （202・203号室）
6	3月 6日（金） （歯科衛生士）	口腔フレイルのチェック・講話、身体機能低下予防のため運動実技等	多目的室 （202・203号室）

- ◎申込開始 令和8年1月7日（水）～※定員になり次第締切ります。  
 ◎申込方法 かすみがうら市介護長寿課までお電話で申し込みください。  
 （電話：0299-59-2111（内線3174））  
 ◎その他 水分補給の飲み物をお持ちのうえ、運動に適した靴、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・問合せ先】

かすみがうら市介護長寿課

電話 0299-59-2111（内線3174）

