



「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：かすみがうら市宍倉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）～※定員になり次第締め切ります。

◎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、服装でお越し下さい。

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）

