介護予防を正しく知って、健康を維持しましょう！

参加無料

シニア世代の健康教室

運動の苦手な方も無理なく取り組めます！



期間
Aコース
2027年1月7日(木)～
Bコース
2027年1月１４日(木)～

時間
10:00～11:30

場所
Aコース やまゆり館 他
かすみがうら市下稲吉 2423－9
Bコース 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

対象
市内在住の65歳以上の方

定員
20名
要申込/先着順

プログラム内容

1. 作業療法士による
   認知症の講話と脳トレ実技
2. 理学療法士による
   フレイルチェックと運動実技
3. 歯科衛生士による
   口腔フレイル講話と体操
4. 管理栄養士による
   シニア世代の栄養講話

服装・持ち物

- 動きやすい服装・靴
- 飲み物・タオル・筆記用具

お申し込みなどは裏面をご覧ください。

Aコース	日　程	内　容	部　屋
1回目	1/7(木)	作業療法士による 認知症の講話と脳トレ実技①	下稲吉コミュニティセンター （旧 働く女性の家）講習室
2回目	1/14(木)	作業療法士による 認知症の講話と脳トレ実技②	下稲吉コミュニティセンター （旧 働く女性の家）講習室
3回目	1/20(水)	理学療法士による フレイルチェックと運動実技①	やまゆり館　会議室１・２
4回目	1/27(水)	理学療法士による フレイルチェックと運動実技②	やまゆり館　会議室１・２
5回目	2/2(火)	歯科衛生士による 口腔フレイル講話と体操	やまゆり館　会議室１・２
6回目	2/9(火)	管理栄養士による シニア世代の栄養講話	やまゆり館　会議室１・２

Bコース	日　程	内　容	部　屋
1回目	1/14(木)	管理栄養士による シニア世代の栄養講話	霞ヶ浦コミュニティセンター （旧 あじさい館）研修室２
2回目	1/19(火)	歯科衛生士による 口腔フレイル講話と体操	霞ヶ浦コミュニティセンター （旧 あじさい館）研修室２
3回目	1/28(木)	作業療法士による 認知症の講話と脳トレ実技①	霞ヶ浦コミュニティセンター （旧 あじさい館）研修室２
4回目	2/4(木)	作業療法士による 認知症の講話と脳トレ実技②	霞ヶ浦コミュニティセンター （旧 あじさい館）研修室２
5回目	2/10(水)	理学療法士による フレイルチェックと運動実技①	霞ヶ浦コミュニティセンター （旧 あじさい館）研修室２
6回目	2/17(水)	理学療法士による フレイルチェックと運動実技②	霞ヶ浦コミュニティセンター （旧 あじさい館）研修室２

申込先　A、B いずれかのコースを選択の上、電話で申し込みください。

Aコース　千代田地区地域包括支援センター　☎029-898-9110
（ウェルネスプラザ内 / かすみがうら市宍倉5462）

Bコース　霞ヶ浦地区地域包括支援センター　☎029-833-0331
（ピソ天神内 / かすみがうら市宍倉5696-3）

申込期間　※先着順　定員２０名

2026年１１月24日（火）～１２月４日（金）
平日　９：００～１７：００　※定員になり次第締切ります。