

～いつまでも元気であるための講座～

(介護予防講座)

いつまでも元気であるための具体的な情報・方法を得て、日頃の生活に取り入れられるよう、運動、栄養・口腔、認知症予防について、各専門職による講座を開催します。

《日程》 2日間コースの講座です。

	内容（講師）	時間	会場
1日目 9月11日(木)	口腔（歯科医師）	14時～15時	前原暫定集会施設 A会議室
	認知症予防（公認心理師）	15時10分～16時10分	
2日目 9月19日(金)	運動（作業療法士）	14時～15時	
	栄養（管理栄養士）	15時10分～16時10分	

《定員》 18名（先着順、初回受講者・2日間受講者優先）

《申込》 8月1日から、介護福祉課包括支援係へお電話にて予約

電話：042-387-9845



「続けられる運動について知りたい！」



「認知症予防に出来ることはあるのかしら？」

「歯のケアはどうしたらいいの？」



「食事のバランスは大丈夫なのかな…」