

～いつまでも元気であるための講座～

介護予防・フレイル予防に関する具体的な情報を得て、日頃の生活に取り入れられるよう、介護予防の柱である運動、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 5月27日(火)	運動（理学療法士）	14時～16時10分	前原暫定集会施設 A会議室
	栄養（管理栄養士）		
2日目 5月30日(金)	口腔（歯科医師）	14時～16時10分	
	認知症予防（公認心理士）		

《対象》 市内在住、65歳以上

《定員》 26名（先着順）

《申し込み》 介護福祉課包括支援係 TEL：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…」

