



介護を必要とせず、
健やかに過ごすため
の幅広い知識を
セットにしてお届け
する講座です。
ぜひご参加下さい。

介護予防 ‘満点’講座

全6回／参加無料

会場：幸町児童館(淵野辺郵便局前)
時間：毎回午前10時00分～11時30分
講師：ニチイ学館さま、センター職員
定員：15名
参加資格：65歳以上の方。なるべく
全回参加できる方
申込締切：4月25日(木)、申込多数
の場合は初参加の方優先

①総合&運動

…5月1日(水)

介護予防でいい人生を/
手軽な足腰トレーニングの紹介

②よい食事



…5月8日(水)

栄養をしっかり取るために
気をつけるべきポイントとは？

③お口の健康

…5月15日(水)

食べる、話す、笑う…いきいき暮
らすために大切なお口の健康法

④脳と心の健康



…5月22日(水)

認知症や気持ちの落ち込みを
遠ざけるには どうすればいい？

⑤体力測定

…5月29日(水)

4つの項目を測ったあと、それぞ
れを高めるトレーニングを実践

⑥役に立つ制度



…6月5日(水)

将来のことがいろいろと心配、
どんな制度で備えられる？

申込先

高齢者の方の
総合相談窓口

大野北地域包括支援センター

TEL 042-768-2195