

①総合&心の健康

…5月7日(水)

介護予防でいい人生を/
前向きな気持ちで過ごすには

♪初日特別企画♪



ゲスト来場! みなさんで楽しいひとときを過ごしましょう。ぜひご参加下さい。

②手軽な運動

…5月14日(水)

健康な生活に不可欠な運動。

自宅で手軽にできる運動の方法をご紹介します



介護予防 ‘満点’講座

全5回/参加無料

■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■

会場: 由野台睦自治会館(由野台1-17-20)

時間: 毎回午前10時00分~11時30分

講師: 石岡勝匡さん(ニチイ学館)

定員: 20名程度

資格: 65歳以上で、全回参加できる方

持ち物: 筆記用具、スリッパ、飲み物

申込締切: 4月24日(木) 申込多数の場合、初参加の方優先

③よい食事

…5月21日(水)

栄養をしっかりと取るために
気をつけるべきポイントとは?



④お口の健康

…5月28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



⑤認知症の予防

…6月4日(水)

認知症を予防するには
何を心がけて
生活すればいい?



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