

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



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

場合は、初参加の方優先

③よい食事

…5月21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?



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