

全5回 無料

# 介護予防 '満点' 講座

■ 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 ■

## ① 総合 &

### よい食事

…11月6日(金)

講師:金子敦子さん

栄養をしっかりとるために  
気をつけるべきポイントとは?



?



会場:共和自治会館

(共和 2-16-27)

時間:午前10時~11時半

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:10月23日(金)

申込多数の場合は、

初参加の方優先

## ③ 認知症の予防

…11月20日(金)

講師:上岡育子さん

認知症を予防するには何  
を心がけて生活すればいい?

## ② 心の健康

…11月13日(金)

講師:山口恵美子さん

介護予防でいい人生を  
前向きな気持ちで過ごすには



## ④ お口の健康

…11月27日(金)

講師:原 真奈美さん

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 手軽な運動

…12月4日(金)

講師:三井つた恵さん

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



お問合せ  
&  
お申込

大野北第2高齢者支援センター

担当:坂本・山田

TEL 042-768-2195 (平日の午前8時半~午後5時)

介護予防教室/この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

