

介護予防講座開催

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。

第1回目	テーマ	時間	会場	講師
1日目 5/16 (木)	運動	14時～16時10分	商工会館2階	小金井リハビリ連絡会 武蔵野中央病院 理学療法士 細井 匠 先生
	認知症予防			桜町病院 認知症医療疾患センター 公認心理師 岩熊 麻由美 先生
2日目 5/23 (木)	口腔			日本医科大学 口腔リハビリテーション 多摩クリニック 院長 菊谷 武 先生
	栄養			宇都 桂子 管理栄養士

《対象》 市内在住、65歳以上

《定員》 30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…」

