～いつまでも元気でいるための講座（介護予防講座）～

いつまでも元気でいるためには、介護予防・フレイル予防のための正しい知識（運動、栄養・口腔、認知症予防）を得て、日頃の生活に取り入れることが大切です。２日間のコースで各種専門職による講座を開催します。

＜日程＞

日にち	内容（講師）	時間	会場
＜1 日目＞	口腔（歯科医師）	午後２時～	前原暫定集会施設 Ａ会議室
１２月４日(金)	運動（リハビリ専門職）	午後４時 10 分	
＜2 日目＞	栄養（管理栄養士）	午後２時～	
１２月８日(火)	認知症予防（公認心理師）	午後４時 10 分	

＜**対象**＞市内在住の６５歳以上の方

＜**定員**＞２６名（先着順、両日参加者優先、初回受講者優先）

＜**申込**＞１１月２日から、介護福祉課包括支援係へお電話でお申込みください。

電話：０４２－３８７－９８４５

受付時間：平日午前８時半から午後５時まで



「続けられる運動について知りたい！」



「食事のバランスは大丈夫なのかな…」

「歯のケアはどうしたらいいの？」





「認知症予防に出来ることはあるのかしら？」

問い合わせ先：小金井市介護福祉課包括支援係　０４２－３８７－９８４５