

～いつまでも元気であるための講座（介護予防講座）～

いつまでも元気であるためには、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>	運動（リハビリ専門職）	午後2時～	前原暫定集会施設
6月5日(金)	栄養（管理栄養士）	午後4時10分	
<2日目>	口腔（歯科医師）	午後2時～	A会議室
6月16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、2回受講者及び過年度未受講者優先）

<申込>5月15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