

～いつまでも元気であるための講座のご案内～

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。下記の日程で講座を開催します。

対象：市内在住で65歳以上の方

定員：18名（先着、初回受講者・2日間受講者優先）

申込：11月1日から電話受付（☎042-387-9845 介護福祉課包括支援係）

日程：2日間コースの講座です。



日にち	内容（講師）	時間
【1日目】 12月11日(木)	運動（理学療法士）	午後2時～午後3時
	認知症予防（公認心理師）	午後3時10分～午後4時10分
【2日目】 12月16日(火)	口腔（歯科医師）	午後2時～午後3時
	栄養（管理栄養士）	午後3時10分～午後4時10分

場所：【1日目】前原暫定集会施設A会議室、【2日目】萌え木ホール（商工会館3階）