

健康寿命を延ばしましょう♪

出張型介護予防教室！

＼最近、こんなことはありませんか？／

やる気が出ないことがある



歩くのが遅くなった







体重が減った



硬いものが食べられない



介護予防の大切さやその方法をみなさんに知っていただくために、自治会やふれあいいきいきサロン、いきいきクラブ海津等の地域の開催場所に出張し介護予防教室を開催いたします。

運動	介護予防リーダーによる ボールを使った簡単な体操 転ばない体づくり、貯筋をしませんか？	
栄養	健康を支える食生活のポイント 栄養士がお話します 食べて叶える健康寿命！	
口腔	「歯っ、歯っ、歯っ～と笑える100歳を目指して！」 歯科衛生士がお話します タフトブラシ等のプレゼント付！	
認知症予防	認知症予防のポイントについて 脳トレや握力測定等実践あり 脳トレを行い、脳がキラリン💡！	

- 期間 令和8年4月～令和9年3月
- 時間 1時間程度
- 会場 地域の開催場所

参加費無料
保険加入あり

★ 別紙申込書を海津市社会福祉協議会まで提出をお願いいたします★

《問い合わせ》

海津市社会福祉協議会 平田支所 / 森

☎ 66-3899 FAX 66-5151