

介護予防教室のご案内

健康寿命には「運動」「口腔 栄養」「社会参加」が3つの柱。
健康な毎日を送るための介護予防教室を以下の通り開催いたします。



概ね 65 歳
以上の方

参加費
無料

場所：市之倉公民館

要申込み

持ち物：室内シューズ/ 飲み物 / タオル

	日時	主な内容	講師
1	6月16日(月) 10:00~11:00	運動 無理なく楽しみながら、運動と脳トレを行い元気をアップ！	運動指導士 金子真美氏
2	7月2日(水) 10:00~11:00	お口のケア 口の衰えは、フレイルの始まり 専門家の話を聞いて、お口のケアを始めよう！	多治見市役所 保険年金課より 歯科衛生士
3	9月3日(水) 10:00~11:00	栄養 低栄養を防ぐ いつもの食事に、ちょい足し工夫！	岐阜県 栄養士会より
4	10月18日(土) 10:00~11:30	認知症 サポーター講座 認知症についての理解を深めよう！	笠原地域 包括支援センター

〇問い合わせ：笠原地域包括支援センター 0572-45-0007

〇申し込み(前日まで)：市之倉公民館 0572-22-3776

主催：笠原地域包括支援センター 共催：市之倉公民館