初音が丘地区センター×今井地域ケアプラザ共催

健康づくり講座

フレイルとは「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。
早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。
「**運動・口腔・栄養・社会参加**」に一体的に取り組むことが大切です。

運動は毎日の積み重ねが大事！！

簡単にできる運動を学ぼう！

11月20日（木）

講師：横山医院
理学療法士
森 敦子 先生

食事で健康！！

気付かぬうちに
食生活の偏りに注意！

12月18日（木）

講師：訪問薬樹薬局
管理栄養士
有田 萌恵 先生

健康はお口から！！

いつまでもおいしく食事が
食べられるように！

1月15日（木）

講師：歯科衛生士
松田 喜久美 先生

音楽で脳トレ！！

音楽を使って楽しく
脳トレを学ぼう！

2月19日（木）

講師：音楽療法士
河村 益代 先生

場　　所：初音が丘地区センター　　持ち物：飲み物（水分補給）
時　　間：全て10:00～11:30　　対　象：成人の方

申込み先：**初音が丘地区センター**　　☎352-3992

10月15日（水）9:30より窓口で受付開始
10月16日（木）9:00より電話で受付開始

※参加希望する講座を申込み時にお伝えください。

ご質問・お問合せ等がありましたら今井地域ケアプラザに連絡下さい。

担当：軽部・吉江・戸舘　☎351-8812