

介護予防教室

介護予防センターでは、皆様が生き生き（生き活き）としたシニアライフを送る為の有意義な情報提供の場として介護予防教室を開催しています。

原則、第4水曜日の午前中「口腔」「栄養」「運動」に関する様々なテーマを、皆様と一緒に考えていきます。

4月（口腔）“歯周病は全身病お口から始める健康習慣”

5月（栄養）“骨粗鬆症対策”

6月（運動）“**歩く**に期待できる効果”



以降、詳細テーマはおってご紹介させていただきます。

7月（口腔） 8月（栄養） 10月（口腔） 11月（栄養）

12月（運動） 1月（口腔） 2月（栄養）

お申込みは開催月の1日からお電話で

☎ 31-0628（介護予防センター）