

介護予防教室

(令和6年度)

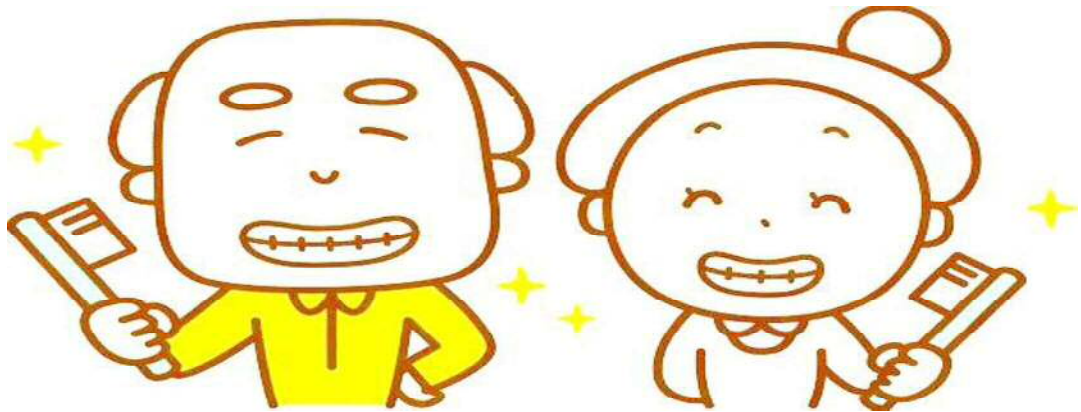
介護予防センターでは、皆様が生き生き（活き活き）としたシニアライフを送る為の有意義な情報提供の場として介護予防教室を開催しています。

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） “人生百年時代のお口の健康”

5月（栄養） “フレイル対策 たんぱくをカウント”

7月（運動） “1G（重力）の恩恵”



以降、詳細テーマはおってご紹介させていただきます。

8月（口腔） 9月（栄養） 10月（口腔） 11月（栄養）

1月（口腔） 2月（栄養） 3月（運動）

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）