

令和6年度

いきいき健康教室 ～海老園集会所～

令和6年3月13日作成

いきいき健康教室は、住み慣れた地域で自分らしく生活を続けていただけるヒントになる講座を企画し、みなさんを応援する内容になっております。

参加希望者の方は、包括支援センターへお申し込みください。参加費は無料です。皆様のご参加を、お待ちしております。



五日市南地域包括支援センター
申込先：082(924)8051

予約制

予約開始日 3/18(月) 9:00～	4月10日 (水) 受付13時～ 13:30～14:30	『お口の健康 と 介護予防』 オーラルフレイルという言葉をご存じですか。お口の健康と介護予防は密接な関係があります。いつまでも美味しく食事を楽しみましょう。 かしづき歯科 歯科医師 河野 敦志 先生
予約開始日 6/3(月) 9:00～	7月3日 (木) 受付13時～ 13:30～15:00	『笑って！動いて！認知症予防』 2つの動作を同時に行う【デュアルタスク】を取入れながら、楽しく身体を使い、脳を活性化させて認知症予防をしましょう。 運動健康指導士 原田 洋美 先生
予約開始日 9/9(月) 9:00～	10月9日 (水) 受付13時～ 13:30～14:30	『おいしく食べるチカラを鍛えよう！』 知っておきたい、口から食べることの大切さについて、リハビリ専門職から学びましょう。 言語聴覚士 河人 壽子 先生
予約開始日 12/16(月) 9:00～	1月15日 (水) 受付13時～ 13:30～15:00	『転倒予防教室』 自宅でできる体操を学び、足腰を鍛えて転倒を予防しましょう。 リハビリ専門職

※1 都合により内容や講師を一部変更させていただくことがあります。

※2 開催時に天候不良等で警報が発令されていた場合は、中止にすることがございます。

※3 マスク着用のご協力をお願いします。

「高齢者いきいき活動ポイント事業」の対象となる事業です。ポイント手帳をお持ちの方は、スタンプを押印しますのでご持参ください。

主催：五日市南地域包括支援センター

【お問い合わせ先】

広島市五日市南地域包括支援センター 電話：082-924-8051

