

いきいき元気講座の参加者募集



地域に元気や笑顔を広める“介護予防サポーター”を養成します。

心も体も元気に過ごすコツは、栄養・運動・社会参加が重要です。「できるだけ長く健康に生活するために介護予防について学びたい」という方は、ぜひご参加ください。自分の健康のため、地域みんなの健康のため、そのヒントを学んでみませんか？

【対象】全日程の受講が可能な方

【場所】寒川ふれあいプラザ（さぬき市寒川町石田西1037-1）

【日程・内容】10：00～15：00（最終日のみ 15：30）

月日	内容	講師
9/21 (木)	介護保険制度について —なぜ今、介護予防が重要なのか— 介護予防サポーターとは	地域包括支援センター
	元気は食から！ ～食事の工夫で元気倍増～	市管理栄養士
	口から健康に！ ～オーラルフレイルを予防しよう～	歯科医師
10/19 (木)	音楽療法で脳と体をリフレッシュ！	さぬき市音楽クラブ
	フレイル予防教室（骨盤底筋運動）	理学療法士
11/16 (木)	介護予防サポーター交流会	介護予防サポーター
	チームオレンジってなあに？	認知症介護指導者
	サポーター登録について・修了式	地域包括支援センター

【申込】9月15日（金）までに、電話でお申し込みください。（先着20名）

<問合せ・申込み先>

さぬき市地域包括支援センター

TEL0879-26-9931