



65歳以上の方を対象とした、いつまでも元気で、はつらつとした生活を送るための介護予防教室を開催します。

今注目の「フレイル^{※1}」予防について、専門の先生から楽しく学べる講座です。



いきいき健康教室



のぞみの丘ホスピタル
理学療法士 中津智広先生
〔認知症予防専門士
コグニサイズ認定指導者〕



のぞみの丘ホスピタル
医師 森藤 豊 先生
〔認知症予防専門医
長寿支援部担当医〕



のぞみの丘ホスピタル
看護師 小林友美先生
〔予防教室プログラム主任
リンパケアセラピスト〕

◦ 内 容 ◦

専門の先生から、フレイル^{※1}予防のお話と、お家でできる手軽な運動や頭の体操などを学びます。

※1「フレイル」とは、加齢により体力と気力が低下し、体と心の働きが弱まっている状態のこと

◦ 開催日 / 場所 ◦ 〔第1回~3回は同じ内容です〕

第1回	4月26日 ^金 午後1時30分~3時	生涯学習 センター201
第2回	5月23日 ^木 午前10時~11時30分	牧野交流 センター
第3回	6月25日 ^火 午前1時30分~3時	のぞみの丘 ホスピタル 多目的ホール

◦ 申し込み・問い合わせ ◦

市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

<下記いずれかの方法にて、4月1日から申込み可>

1. 申し込みフォーム(QRコード) >>>>
2. LINE 市公式アカウント ※友だち登録必須
市公式アカウント>メニュー【イベント】
>【いきいき健康教室】申込
3. TEL 0574-25-2111(内線 502)

