

心身の「衰え」を予防・回復して

# 生き生きと人生を送りましょう

(この教室は古賀市からの受託事業です)

介護予防教室では、運動 栄養 口腔などの分野において皆様が楽しくわかりやすくやる気をもって頂けるようなプログラムを準備いたしております。

(実技などをおこないますので、動きやすい服装と履物をご用意下さい。)

【受講対象者】 古賀北中校区在住の方。 5日間すべて受講が基本ですが、お申し出頂ければお聞きになりたい週だけでも受講できます。

## 【日程・内容】

第1週 1月21日(木)	わかりやすい 介護保険制度のお話 (筋力アップニギニギ体操(実技))	介護支援専門員 又は社会福祉士
第2週 1月28日(木)	始めましょう 口腔機能ケア (口腔体操、口腔ケア)	加野病院看護師長 伊達整子
第3週 2月4日(木)	始めましょう 寝たきり予防運動 (知っておきたい自分の体)	作業療法士 陣内 優
第4週 2月11日(木)	始めましょう 栄養改善 (バランスの取れた食事)	管理栄養士 原口みつえ
第5週 2月18日(木)	始めましょう 運動機器の機能向上 (転倒予防の方法)	作業療法士 陣内 優

※ (都合により、テーマ、講師が変更になる場合もございますので、その際はご了承ください。)

【開催時間】 10時00分から12時00分まで (途中 休憩時間を取ります)

【開催場所】 古賀市社会福祉センター「千鳥苑」 古賀市千鳥3丁目3番  
※ルーエハイム安心 (加野病院前) から送迎いたします。

【お申込み先】 社会福祉法人 豊資会

住所 古賀市花見南2丁目14番15号

電話 092-944-1355 担当: 上田、吉田 まで

【受付開始日】 平成21年12月25日

※ 定員 (20名) になり次第締め切らせて頂きます。



【参加費用】

# 無 料