

はっらっ

ケアプラザ

介護予防講座

いつまでも元気に過ごす為、ロコモ予防体操や
コグニサイズ、栄養や口腔ケアについて学ぶ
介護予防教室です お気軽にご参加ください！

第1回	10月20日(火)	栄養講座	講師：阿部恭子 氏
第2回	10月27日(火)	体操講座	講師：齋藤大和 氏
第3回	11月3日(火)	体操講座	講師：齋藤大和 氏
第4回	11月17日(火)	体操講座	講師：齋藤大和 氏
第5回	11月24日(火)	口腔ケア講座	講師：平沢むつ子 氏



参加無料です！



時間：10時～11時30分

場所：上笹下地域ケアプラザ多目的ホール

定員：20名（概ね65歳以上の方）

持ち物：マスク・上履き・タオル・飲み物

申し込み必要な講座です！

※感染症が広がると中止になる可能性があります

《お問合せ・お申込み》

上笹下地域ケアプラザ
地域包括支援センター

045-769-0240

根ヶ山・樋口・木村