

入塾生募集中！！

参加無料

生活塾

けんこう
健幸応援！



今の自分や将来の自分のため、
家族の介護のために60歳からの

「生活塾」です！

知って安心！
聞いて納得！

生活のちょっとした工夫や役立つ情報を
聞いた後は、個別相談や各種測定、ちよつと
一息つきながら、そこで出会った方と情報交換
することもできます。
ぜひご参加ください。

聞く

相談

交流

測定

日時 5月～(奇数月) 10時～11時30分

定員 20人

場所 高齢者福祉センターこもれび

対象 60歳以上の市民

<教室内容>

日程	テーマ	内容
5月30日(木)	フレイル予防	フレイルとは？(フレイルチェック) フレイルを予防するための食事や歯のこと 健診・かかりつけ医について
7月30日(火)	夏バテ予防	夏バテ防止の食事や水分摂取(脱水予防) お口のケア
9月30日(月)	災害・緊急時の備え	災害時の備蓄や災害食 災害時のお口のケア 緊急時の対応(救急車の呼び方など)
11月26日(火)	安心・安全に過ごすために	ヒートショックや血圧について 誤嚥性肺炎、おせ予防 飲み込みやすい食事
令和7年 1月30日(木)	転倒予防	転倒予防、骨を強くし筋力を維持するための食事 筋力維持のための噛み合わせ、噛む力 入れ歯のケア
3月6日(木)	笑顔で過ごすために	心の健康について 心が元気になる食事 買い物支援や配食サービスについて 表情筋マッサージ

申込みは… 高齢福祉課 22-1700 (内線 2133)