

令和 7 年度

聞く

知って安心！
聞いて納得！

相談

交流

測定

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、ちよっと一息つきながら、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。

「生活塾」です！

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

けんこう
健幸応援！



日時 奇数月 1 回 10 時～11 時 30 分

対象 60 歳以上の市民

場所 高齢者福祉センターこもれび

定員 25 人 ※要申込

<教室内容>

日程	テーマ	内容
5 月 29 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お口のこと 健診・かかりつけ医について
7 月 24 日 (木)	夏バテ予防	夏バテ防止の食事 夏の飲み物とお口のケア
9 月 25 日 (木)	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 緊急時の対応や災害時の備えについて
11 月 26 日 (水)	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、むせ予防、飲み込みやすい食事
令和 8 年 1 月 27 日 (火)	転倒予防	転倒予防について、筋肉維持・向上のための食事、 転倒予防のための噛み合わせと噛む力
3 月 11 日 (水)	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)