

令和8年度 健幸応援！生活塾

今の自分、将来の自分、家族の介護のための教室です

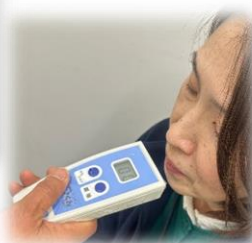
栄養、口腔、看護ケアなど、生活のちょっとした工夫やご自分にも介護にも役立つ情報を各専門職からお伝えします。また、個別相談やそこで出会った方たちとの交流もできます。



相談



測定



講話・体験



交流



知って安心！
聞いて納得！



【各教室のご案内】

参加
無料

<教室内容>

日程	テーマ
5月28日(木)	フレイルチェック 測定して今の自分を知ろう！
7月28日(火)	熱中症予防
9月11日(金)	ひとりで悩まないで 排泄のお悩み解消術
11月5日(木)	高齢期のスキンケア ～肌トラブルと予防ケア～
令和9年 1月28日(木)	転倒予防
3月9日(火)	笑顔で過ごすために ～心も体もすこやかに～

時間	午前10時～11時30分
対象	60歳以上の市民
定員	25名
申込み	毎回必要です
申込み先	高齡福祉課 22-1700 (内線 2133)