



いつまでもいきいきと暮らすために しなやかシニア 介護予防教室 参加者募集



運動・栄養・お口の健康・認知症予防について楽しく学び、自分らしく元気に過ごすためのヒントを見つけませんか？専門職による講話や体操を通して、健康づくりのポイントをわかりやすくお伝えします。

教室内容（全7回）※①～⑦すべての参加をお願いします

	日時	講師	テーマ
①	10月20日(火)	作業療法士	介護予防はどうして必要か？
②	10月29日(木)	管理栄養士	高齢期の栄養摂取について
③	11月5日(木)	歯科衛生士	お口の介護予防について
④	11月10日(火)	介護予防運動指導員	楽しく体を動かしましょう①
⑤	11月19日(木)	歯科衛生士	お口の健康体操について
⑥	11月24日(火)	介護予防運動指導員	楽しく体を動かしましょう②
⑦	12月3日(木)	保健師	認知症を知ろう、考えよう

場所  保健福祉センター
けやき1階
(西側：旧デイサービスゾーン)

時間  10:00～11:30

定員  25名

持ち物

- ✓ 飲み物 
- ✓ 筆記用具 
- ✓ マスク 
- ✓ タオル 
- ✓ メガネ 
(読み書きに必要な方)

対象(者)

- ✓ 60歳以上の方
- ✓ ご自身で保健福祉センター
けやきに來ていただける方
※昨年度(令和7年度)に受講された方の
申し込みは控えください。

注意事項

- ✓ ④⑥は動きやすい服装で
お越しください。
- ✓ スカートはご遠慮ください。
- ✓ 上履き不要です。

申込 方法

2026 **10月5日(月)～10月9日(金)**までに
お電話もしくは窓口にて健康福祉課にお申し込みください。

菰野町役場
健康福祉課 介護高齢福祉係

開庁時間 9:00～16:30
 059-391-1125