

# 出前講座



## 感染症予防と元気づくり



閉じこもりがちになつていませんか？  
感染症を予防しながら、活動的な生活  
を送るために、気を付けなければなら  
ないことを知つて、心も体も元気に暮  
らしましよう



洗い残しの染め出し  
体験もできます



## いつでもどこでも お口パス体操

いつまでも元気に、おいしく、  
口からご飯を食べましょう

## いきいき百歳体操 体験会



みんなでやるから続けられる。  
何歳でも、やれば絶対に効果がある！  
まずは、体験してみましょう。

## 体いきいきチェック

ちょきん  
貯筋は十分ですか？

測定機で手足の筋肉量を  
調べてみませんか？



## 知っておくと、役にたつ

「認知症の予防と対応  
について知ろう」

認知症の予防と、認知症に  
ついて、楽しく学びましょう

〔問い合わせ・申込み先〕

地域包括支援センター

電話 46-5588