

出前講座



感染症予防と 元気づくり



閉じこもりがちになっていませんか？
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って、心も体も元気に暮らしましょう



洗い残しの染め出し
体験もできます

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？



いつでもどこでも くち 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

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

いきいき百歳体操 体験会



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

【問い合わせ・申込み先】

地域包括支援センター

☎ 46-5588