

お気軽に
お問合せ
下さい



田島いきいきセンター介護予防教室

おおむね60歳以上の方であればどなたでも参加できます。

楽しみながら介護予防に取り組みませんか？

介護予防に役立ついろいろな講座を
毎月開催します

令和6年度

- 4月 介護保険Q & A
- 5月 おもしろいタンパク質のお話
- 6月 元気なうちから心と体の老化を防ごう
- 7月 笑い与健康
- 8月 おうちでできる簡単体操
- 9月 お薬の正しい飲み方
- 10月 体を冷やす食材・体を温める食材
- 11月 感染症対策
- 12月 家庭でできる温暖化対策
- 1月 知っておきたいこころの元気を保つ秘訣
- 2月 介護予防・知って安心認知症
- 3月 あなたの食事SAT診断

＜開催日時＞

毎週月曜・木曜

午前10：00～午後3：00

※祝日はお休みです。

＜場所＞

田島いきいきセンター
(三条商業高校となり)

- ◆参加費は1回につき200円です
- ◆昼食をご持参ください

お問
合せ

県央福祉会

ホームヘルパーステーション うらだての里

TEL 0256-36-7277