

はっらっ健康だより

各種介護予防教室のご案内

※人数制限や換気、消毒作業など感染予防に努めながら実施します。



参加希望の皆さまへ

- すべて事前申込み制です。
- 各教室とも、原則全回参加可能な方を募集します。
(特定の回だけの参加はできません。)
- 参加時は毎回教室当日に自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。

- 申込方法 電話または直接健康推進課長生き支援係までお申込みください。(先着順とします。)
- 申込期間 7月4日(月)～21日(木)
- 受付時間 午前8時30分～午後5時(土日祝日除く)
- 費用 無料
- 会場 利府町保健福祉センター

※新型コロナウイルス感染症等の影響で延期や中止、内容が変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

介護予防サポーター養成講座

介護予防の基礎について学び、受講後も地域や町の介護予防事業にサポーターとして参加しながら学びを深めることができます。



対 象	介護予防事業に関心があり、受講後に地域のつどいや町の介護予防事業に協力していただける方
定 員	20名
内 容	毎日を元気に過ごすために知っておきたい介護予防に関する知識や、運動などを楽しく実践的に学ぶことができます。
と き	8月1日(月)、8日(月)、22日(月)、29日(月)、 9月5日(月)、12日(月) ※全6回1コース
時 間	午後1時30分～午後3時
持 ち 物	水分補給用の飲み物

男性のための健康教室

軽運動を中心として元気な体を維持するためのポイントや栄養バランス(講話及び調理実習)、お口の健康にも触れながら介護予防全体に必要な知識等を学ぶことができる教室です。

対 象	町内にお住まいの65歳以上の男性
定 員	10名
内 容	軽運動の実践、栄養(調理実習含む)の話、口腔ケアなど
と き	8月9日(火)、23日(火)、30日(火)、 9月13日(火)、27日(火) ※全5回1コース
時 間	午前10時～午前11時30分
持 ち 物	水分補給用の飲み物、エプロン及び三角巾(調理実習のある回のみ)

のうりょく 脳力アップ教室

認知症予防を目的とした、体と脳に刺激を与える認知症予防運動プログラムを取り入れた楽しい教室です。



対 象	町内にお住まいの65歳以上の方
定 員	20名
内 容	認知症予防の講話、認知症予防運動プログラムなど
と き	8月18日(木)、25日(木)、 9月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)、 10月6日(木) ※全8回1コース
時 間	午前10時30分～午前11時30分
持 ち 物	水分補給用の飲み物

問 健康推進課 長生き支援係(保健福祉センター内) ☎356-1334