

令和6年度

介護予防出前講座 ご案内

南あわじ市では介護予防に興味があるグループを対象に出前講座を開催しています。地域のみなさんで学習し、高齢期の健康づくりに活用してみませんか？

●講座内容● <<各 1 時間程度>>

※以下の講座から1つお選びください

※1 グループにつき年度内 2 講座まで申込可能

- ① 栄養士による、高齢者の食事や栄養についての講座
- ② 歯科衛生士による、口の健康についての講座
- ③ いきいき百歳体操の体験（新たな会場での立ち上げ）
- ④ その他（認知症、骨粗しょう症など高齢者の健康等に関する講座）

*内容はご相談ください



【費用】 無料

【対象】 65 歳以上の方 5 名以上のグループ

【講師】 地域包括支援センター職員、栄養士、歯科衛生士、在宅介護支援センター職員など

【申込方法】 電話または別紙の申込書に記入の上、お申込ください。
（申込書の提出はメール・FAX・郵送でも可）

【申込・問合せ先】

南あわじ市 市民福祉部 地域包括支援室

〒656-0492 南あわじ市市善光寺 22 番地 1

TEL:0799-43-5237 FAX:0799-43-5317

Mail:hokatsu@city.minamiawaji.hyogo.jp