

仲間と一緒に楽しく学ぶ

介護予防出前講座

地域のサロン、老人クラブ、集まりでご利用いただけます

地域みなさんで楽しく学び、
いつまでも元気に暮らすヒントを見つけませんか？
講師が地域の集まりやサロンへ伺います。

● 選べる講座メニュー（各回 約1時間程度）

01 元気に過ごすための食事のコツ

栄養士が、高齢期に大切な食事や栄養についてお話しします

02 お口の健康でいきいき生活

歯科衛生士が、お口のケアや、噛む・飲み込む力を保つ方法、
誤嚥性肺炎を防ぐポイントについてお伝えします

03 いきいき百歳体操の体験

椅子に座ってできるやさしい体操です
これから体操を始めたいグループにもおすすめです

04 健康づくり講座（ご相談ください）

認知症予防・骨粗しょう症予防 など
高齢期の健康に関する内容についてお話しします

【対象】 65歳以上の方 5名以上のグループ

【講師】 栄養士、歯科衛生士、在宅介護支援センター職員など

【費用】 無料

【申込】 1グループにつき、年度内2講座まで申込可能
電話・申込書・QRコードからお申込みください
(メール・FAX・郵送でも可)

お問合せ・お申込み

南あわじ市地域包括ケア推進課

☎0799-43-5237 📠0799-43-5317

✉ houkatsu@city.minamiawaji.hyogo.jp

〒656-0492 南あわじ市市善光寺22番地1



ホームページは
こちら



お申込みは
こちら