

専門の先生に学び  
楽しく予防!



# いきいき健康教室

いつまでも元気で、はつらつとした生活を送るための介護予防教室を開催します。

開催日 令和6年 5月23日(木) 午前10時～11時30分

場所 牧野交流センター

対象 市内在住 65歳以上の方

【持ち物】運動靴・飲料 ※ 動きやすい服装でお越しください。



講師  
内容

## プログラム1

フレイル<sup>※1</sup>予防・  
認知症予防講座



のぞみの丘ホスピタル  
医師 森藤 豊 先生

## プログラム2

頭と体の運動体験



のぞみの丘ホスピタル  
看護師 小林友美先生



のぞみの丘ホスピタル  
理学療法士 中津智広先生

※1「フレイル」とは、加齢により体力と気力が低下し、体と心の働きが弱まっている状態のこと



○ 申し込み・問い合わせ ○

市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

<右記いずれかの方法にて、お申し込み下さい>

1. 申し込みフォーム(QRコード) >
2. LINE 市公式アカウント ※友だち登録必須  
市公式アカウント>メニュー【イベント】  
>【いきいき健康教室】
3. TEL 0574-25-2111(内線 502)

