

明日が変わる

快眠習慣



らくらくシニア教室

内容

1. **講話** 良い睡眠について
～基礎知識編～

2. 眠りの質を高める運動

【講師】

のぞみの丘ホスピタル
理学療法士
中津智広さん



3. **講話** フレイル予防について
～口腔ケア、栄養編～

【講師】

のぞみの丘ホスピタル
看護師
小林友美さん



4. 通いの場の紹介 - 自主サークル・介護予防教室 -

と
き

R8 年 10 月 28 日(水)
午後1時30分～3時

と
ころ

生涯学習センター404

対
象

美濃加茂市内在住の
65歳以上の方
※先着20名

持
ち
物

飲み物
動きやすい服装・靴

申込先

電話または右記 QR コードからお申し込みください
市高齢福祉課 Tel0574-25-2111(内線 502)

