

# 介護予防教室のご案内

## ～「予防」が健康の第1歩～

“いつまでも元気で暮らしたい”と誰もが願っています。  
わが身の予防そして、隣近所(地域)の温かい見守りにより、高齢になっても安心して生活できる地域づくりを一緒に考える機会となれば光栄です。

	テーマ	内容	講師
①	介護	介護保険の簡単講座	介護支援専門員
②	病気と予防	認知症と物忘れの違いって何？	看護師
③	運動	楽しい運動で脳細胞の働きをアップ！	作業療法士
④	音楽	音楽を通して、脳を活性化しよう！	アクティビティ スタッフ
⑤	食事と栄養	食事は健康のバロメーター	栄養士・調理師
⑥	口腔ケア	食の楽しみとお口のケア	言語聴覚士
⑦	認知症サポーター	病気の理解と安心できる街づくり	認知症サポーター

◆日時会場等ご相談に応じます。

◆上記以外にもご希望に合わせて、内容の変更ができます。

