



介護予防教室開催のお知らせ



長野市地域包括支援センター

長野松代総合病院

今回の介護予防教室の内容は『自分の体を見つめ直そう その1』です。元気で長生き！誰しも願うことですが、元気で長生きするためにはどうしたら良いのでしょうか？自分の身体や生活習慣を見直し、いつまでも元気であるために必要な知識を学びましょう。

日時	6月28日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	自分の体を見つめ直そう その1 <ul style="list-style-type: none"> ・介護が必要になる要因 (転倒、骨折、老化について) ・転倒予防や老化を遅らせるために必要な運動の実践
講師	理学療法士 半田 敬典 (長野松代総合病院)

* 6/28 は実際に運動をします。動きやすい服装でご参加ください。

【申込先】 前日までに窓口もしくはお電話にてお申し込みください。

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

* 駐車場は公民館に数台分ありますが、満車の場合は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

* 参加費は無料です。

「声かけて 地域で見守る あなたの家族」

平成 28 年度認知症啓発標語入選作品 市川 博美さん作

