

R8 『健康いきいき』講座

6～11月 毎月第4(水) 14時～15時半



“フレイル”とは、加齢による身体機能の衰え！

50代で、すでに兆候は出始めます…。
いつまでも元気であるために、一緒に学びましょう…。

予防は、**栄養と運動・人とのつながり**だそうです。

知って、意識する
ことが大事！

包括支援員に相談 OK

『日常生活での
困りごとなど』

健康は一生の宝物！..

健康について考えるのは、早ければ早いほどいいですね！

大江分院のスタッフの方々が、みなさんの地域へ出向きます。

フレイル予防や健康を保つための栄養や食事・運動などについて、運動もしながら分かりやすく、楽しい教室を考えていただいています。

普段はゆっくり話せない分院の先生方と話をしましょう！

日程	内容	講師	会場
6月24日	膝・腰に負担をかけない 健康作り	大江分院 医師	大江地域公民館
7月22日	夏の食事と塩分 健康な食生活	大江分院 管理栄養士	三河公会堂
8月26日	病気の早期発見と 訪問看護について	大江分院 医師 訪問看護職員	北有路一公会堂
9月16日	フレイル予防と体操	大江分院 理学療法士	天田内公会堂
10月28日	放射線技師から見る 骨粗しょう症	大江分院 放射線技師	新町コミセン
11月25日	認知症の方の思いを知ろう ～安心できる接し方～	大江包括支援センター	南有路児童館

お問い合わせ・大江地域公民館(56-0025)へ

＜参加費 無料＞

