

# 介護予防教室

## 開催のご案内

いつまでも住み慣れた場所で健康に過ごせるよう、  
介護予防に関するテーマを2日にわけてお伝えします。

令和3年  
1月22日(金)

- ・認知症を予防しよう
- ・元気な足腰づくり



認知症の予防と運動をテーマにした内容です。講座や簡単な体操を行います。

令和3年  
1月29日(金)

- ・お口の機能を保つために
- ・栄養から考える介護予防

「食べること」を中心とした講座を行います。



時間 13:30 ~ 15:00 (両日)

場所 公民館 2階大集会室

対象 太地町内在住のおおむね60歳以上の方

申込 TEL59-2335 住民福祉課・地域包括支援センターまで

締切 準備の都合上、各開催日の2日前までにお申込ください。

お  
願  
い

※感染症対策のため、参加人数を1日30名程度とさせていただきますので、必ず申込をお願いします。また、参加当日は、ご自宅での体温・体調をご確認の上、マスクを着用してお越しください。発熱や風邪症状がある方は参加できません。

※1日のみも参加できますが、可能な限り2日間のご参加をお待ちしております。

※都合により予告なく内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。