

「健康の話」と「運動」の介護予防講座  
**H30年度**  
**朗らか・ニコニコ教室**



- ◆場所：豊四季台近隣センター
- ◆時間：10：00～11：30
- ◆対象：65歳以上の方
- ◆費用：無料
- ◆申し込み：不要、直接会場にお越し下さい。  
 (※印は1ヶ月前から要予約)

4/13(金) 栄養指導	5/11(金) ウォーキング ※	6/8(金) 口腔ケア	7/13(金) 熱中症予防
8/10(金) ロコモ予防	9/14(金) フレイルチェック ※	10/12(金) フレイルチェック ※	11/9(金) ウォーキング ※
12/14(金) 冬の事故防止	1/11(金) うつ予防	2/8(金) 免疫力UP	3/8(金) 認知症予防

◆介護支援サポーターさん募集中  
 柏西口地域包括支援センター04-7142-8008

