

介護予防教室

開催のご案内

【元気のもと、介護予防から
～住みなれたまちで、いつまでも自分らしく暮らしましょう～】

■内容■

①筋肉低下や転倒・膝痛・腰痛を予防するためには？

(担当:健康運動指導士又は理学療法士)

②脳をいつまでも「いきいき」とするためには？

認知症を予防するためには？

(担当:作業療法士又は看護師)

③食の基本を栄養改善・歯と口腔ケア

(担当:管理栄養士又は歯科衛生士)



■開催日時・場所■

第2回

2/4(火)・2/18(火)・3/4(火)・3/18(火)

第3回

4/1(火)・4/15(火)・5/13(火)・5/27(火) ※各4回1セット

第4回

6/3(火)・6/17(火)・7/1(火)・7/15

時 間: 10:00～12:00

場 所: 附属クリニック 2階 多目的室(洋室)

お問い合わせ お申し込み

組織部

TEL(0235)22-5769

FAX(0235)24-6465

附属クリニック

TEL(0235)28-1830

FAX(0235)28-1851

メディカルフィットネス

VIVID

TEL(0235)23-6060

■対象者■

介護認定を受けていない方であれば、どなたでも可能です。

■参加費■

無 料 但し 定員15名

■申込方法■

組織部または附属クリニックへお申し込み下さい。

■当 日■

動きやすい服装でお越し下さい。

主催 庄内医療生活協同組合

申 込 書

氏 名

生年月日

大・昭

年

月

日生

住 所

(男・女)

電話番号

参 加 日

第2回・第3回・第4回

※○で囲んで下さい。