

いつまでも、お元気で過ごせるように介護予防について学んでみませんか？

ストレッチ  
筋力トレーニングの  
**運動**を学んで、  
**転倒予防!!**



**認知症**って何ろう？  
**認知症予防**を  
学べます



# いきいき サポーター 養成講座

初級

地域に広めたい、  
**地域づくり**  
を学べます



**お口の衰え**  
ご存知ですか？  
**お口の健康**  
を学べます



**栄養**について、  
正しい食生活を  
学べます



令和6年度  
参加者募集

【開催時間】 午前10時～12時 (2時間)

【対象】 健康づくりや介護予防、地域活動に興味のある方  
徳和地区にお住まいの方

【場所】 徳和地区コミュニティセンター

【定員】 20名程度

【持ち物】 筆記用具・メガネ(必要な方)・水分・タオル・マスク

**無料!**

修了証  
全6回中4回  
以上ご参加頂  
くと修了証を  
お渡しします



5月

第1回

日時 5月13日(月)  
元気なうちから  
はじめよう「介護予防」

第2回

日時 5月27日(月)  
自宅で出来る！  
転倒予防体操！！

6月

第3回目

日時 6月10日(月)  
低栄養って何？  
バランスよく食べるには

第4回

日時 6月24日(月)  
認知症について  
認知症予防にできること

7月

第5回

日時 7月8日(月)  
正しい口腔ケア、口の衰えを  
予防しましょう！

第6回

日時 7月22日(月)  
知って頂きたい  
地域づくり!!

申し込みお問い合わせは・・・

松阪市第一地域包括支援センター(松阪地区医師会館)

電話番号 25-1070 (受付時間:平日9時～17時30分) 担当 仲村・松村