



健康教室のご案内

今回ご案内します健康教室は、健康を維持し介護状態にならないための予防法を学びます。介護予防は、高齢者はもちろんですが、若い時から生活習慣づけることが重要です。

学ぶ内容

介護予防の3本柱である運動・栄養・お口のケア、それぞれの向上について学びます。講師は総合福祉エリア専門職の作業療法士、栄養管理士、歯科衛生士が取り組みをご案内します。健康教室は5回に分け、楽しく、ノンビリ、じっくり学んで頂きます。栄養の回では、必要な栄養がとれる簡単な料理の作り方の実演と試食をおこないます。健康教室の最初と最後に体力測定(身体の元気度測定)をおこないます。

日 程

- 1回目 : 令和5年 12月 5日(火) …… 体力測定+フレイル予防
- 2回目 : 令和5年 1月16日(火) …… 運動(実技 or 講話)
- 3回目 : 令和6年 2月 6日(火) …… 栄養(調理デモ+講話)
- 4回目 : 令和6年 2月20日(火) …… 口腔(実技+講話)
- 5回目 : 令和6年 3月 5日(火) …… 体力測定(振り返り)

時 間 : 毎回 14:00~15:00

場 所 : 市民福祉センター(ソラーナ) 東松山市松本町 1-7-8

費 用 : 各回無料です。

(※ 3回目の栄養・調理の回のみ、食材費として1人50円程度を頂きます。)

募集人数 : 30名 、 お席に余裕があれば当日参加も可能です。
興味のある回だけの参加も可能です。

申し込み : 令和5年11月6日(月) 9:30~ 先着順

申し込み・問い合わせ : 電話 0493(23)1251

東松山市社会福祉協議会 松山地区地域福祉コーディネーター



いきいきパス・ポイントの対象になります。



主 催 : 東松山市第二層協議体 松山地区 あったか松山たすけあい隊

