

65歳からの過ごし方教室 ～健康にいきいきと暮らす～



受講者募集のご案内

好評のお声を頂き、今年度も65歳からの過ごし方教室を開催します！
健康づくりや生きがいづくりなど、いつまでも健康にいきいきと暮らすための
ヒントを学びませんか？ご参加お待ちしております！



【内容】各会場、5回シリーズで実施します。

第1回 「フレイルとその予防について」

- ・守山市の健康課題とは？
- ・フレイルとは？
- ・もりやまプラス体操をやってみよう(上半身・下半身)



第2回 「エンディングノートについて」

- ・在宅医療、在宅介護について
- ・ACPとは？
- ・エンディングノートを書いてみよう！



第3回 「守山百歳体操・守山健康のび体操について」

- ・守山百歳体操・守山健康のび体操の効果について
- ・実際にやってみよう！



第4回 「栄養・口腔機能について」

- ・低栄養を防ごう！
- ・お口の健康とは？



歯科医師より
ご講義頂きます！

第5回 「認知症予防について」

- ・認知症予防について
- ・もりやまプラス体操をやってみよう(脳トレ)



【場所・日時・定員】



場所	速野会館 1F 多目的室 (水保町2236)		
日付	5月	30日	木
	6月	6日	
		13日	
		20日	
		27日	
時間	午後2時から 午後3時半まで		
定員 (先着順)	20人		

※以下の日程で、同様の教室を開催予定です

- ①7月4日から8月1日までの毎週木曜日、あまが池プラザ
- ②11月7日(木) 12日(火) 19日(火) 28日(木) 12月5日(木)
守山市立図書館

【対象者】

全ての回へ参加ができ、市内在住の65歳以上の人で、
医師から運動制限を受けていない人

【持ち物等】

飲み物、タオル

※第1回・3回は実技がありますので動きやすい服装でお越しください。

【申込方法】

5月1日(水)から5月24日(金)まで

☆電話または直接下記窓口までお申し込みください。

定員になり次第、申込を締め切ります。



▼申込先

守山市地域包括支援センター 担当：一般介護予防事業担当

住所：守山市吉身二丁目5番22号

TEL：077-581-0330 FAX：077-581-0203