

楽しみと活力のある生活を送るために！！



楽しみと活力のある生活を送るために下記のとおり介護予防研修会を開催します。

この機会に是非ご参加ください。



第1回
「膝痛・腰痛予防をしましょう」
～講話・体操実践～

講師：
亀田健康管理センター
村永 信吾 先生

日時：
令和5年10月6日（金）
13：30～15：30

会場：
鋸南町中央公民館
1階 多目的ホール

持ち物：
飲み物、動きやすい服装
室内靴



第2回
「正しい歩き方について」
～ポールウォーキング実践～
（いきいき学級共催）

講師：
ソーシャルフィットネス協会
杉浦 伸郎 先生

日時：
令和5年11月17日（金）
10：00～12：00

会場：
鋸南町中央公民館
1階 多目的ホール

持ち物：
飲み物、動きやすい服装、
室内靴、ポール（貸し出します）



第3回
「栄養バランスのとれた食事」
～講話・試食会～

講師：
在宅管理栄養士
伊藤 貴子先生

日時：
令和5年12月8日（金）
10：30～12：30

会場：
鋸南町保健福祉総合センター
2階 調理実習室

持ち物：
飲み物、筆記用具

申込み・問い合わせ：鋸南町地域包括支援センター 電話50-1172