

伊勢原北部地域包括支援センター 一般介護予防教室

元気応援講座☆体操編

< 内 容 >

テーマ

「日頃の動作が楽になる運動」

講師 理学療法士

(タツミ訪問看護ステーション伊勢原在籍)

<日時> 13:00~14:00 (全10回)

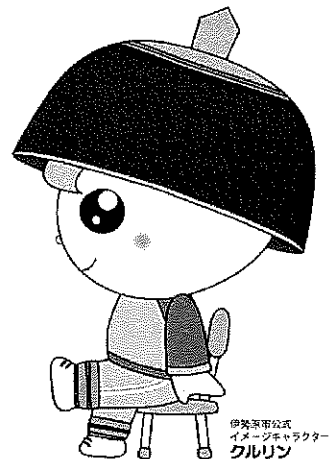
5月15日(水) 5月29日(水)

6月12日(水) 6月26日(水)

7月10日(水) 7月24日(水)

8月14日(水) 8月28日(水)

9月11日(水) 9月25日(水)



<開催場所>

成瀬公民館 集会室

参加費 無料
定員15名程度
事前申し込み

お問い合わせ
申し込み

伊勢原北部地域包括支援センター
電話：0463-75-8085

担当：中澤



伊勢原北部地域包括支援センター 一般介護予防教室

元気応援講座☆お口と栄養編

< 内 容 >

※事前申し込み制※

お口の専門家・歯科衛生士と栄養の専門家・管理栄養士が年齢を重ねても元気で暮らしていくためのヒントを全3回コースで提案します。

- 【1日目】 「フレイルと栄養」についてのお話
「お口のフレイル」についてのお話と口腔体操の指導
- 【2日目】 美味しく簡単に食べる方法の提案
宅配弁当の試食会
- 【3日目】 「お口のケア」についてのお話し



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

< 開催場所・日程 >

成瀬公民館 集会室

5月29日(水)・6月19日(水)

~~7月30日(水)~~ の全3回コース

すべて10時から12時まで

↓
7月31日(水)

お問い合わせ
申し込み

伊勢原北部地域包括支援センター
電話：0463-75-8085

担当：中澤



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン