

『介護予防のお話』

第1回「寝たきりにならないために、 知っておきたいこと」

日時：令和8年10月22日(木) 13:30～14:30

講師：社会医療法人財団 白十字会

社会福祉士 山本 雅也 氏

場所：江上地区コミュニティーセンター 講堂

定員：50名(資料準備のため10/16(金)までに申込ください)

準備物：筆記用具、飲み物 参加費：無料

終了しました。

第2回「介護予防に効果的！！ 体操の紹介と実践」

日時：令和8年11月19日(木) 13:30～14:30

講師：社会医療法人財団 白十字会

理学療法士または作業療法士

場所：江上地区コミュニティーセンター 講堂

定員：定員50名(資料準備のため11/13(金)までに申込ください)

準備物：筆記用具、飲み物 参加費：無料

人は加齢と共に頭や体の機能が衰えていきますがそのまま自然に身を任せた人と、衰えにあらがう人ではその後の人生が大きく変わっていくことは間違いありません。どうすれば失われつつある体の機能を取り戻すことができるのか。介護予防について学ぶ機会にしませんか？

お申込み先：江上地区コミュニティーセンター TEL 58-4638
～お申込みは、直接電話、FAXまたは窓口をお願いします～ (FAX同じ)