

2019年 元気教室のお知らせ

場所：倉敷西公民館（八王寺町 199-3）

	日時	内容	講師
家族介護	2019年4/9（火） 13：30～15：00	・支援センターについて ・消費者被害について	・老松・中洲高齢者支援センター ・消費生活センター
転倒骨折予防	2019年5/14（火） 13：30～15：00	①身体測定 ～自分のカラダを知ろう～	理学療法士 しらが ゆうすけ 白神 侑祐氏
	2019年6/11（火） 13：30～15：30	②筋力 ～筋力アップで生活を豊かに～	理学療法士 たけだ さほ 竹田 沙布氏
	2019年7/9（火） 13：30～15：00	③バランス ～バランスを鍛えて転倒知らず～	理学療法士 しらが ゆうすけ 白神 侑祐氏
栄養改善	2019年8/20（火） 13：30～15：00	季節の食材を食べながら、 栄養について学びましょう 場所：倉敷在宅総合ケアセンター 4階多目的ホール	管理栄養士 おの えいこ 小野 詠子氏
家族介護	2019年9/17（火） 13：30～15：00	骨粗鬆症について学びましょう 場所：倉敷在宅総合ケアセンター 4階多目的ホール	川崎医大病院 おおなる かずひろ 大成 和寛先生
介護予防	2019年10/8（火） 13：30～15：00	生活習慣病について学びましょ う①（仮）	*依頼中
	2019年11/12（火） 13：30～15：00	生活習慣病について学びましょ う②（仮）	*依頼中
	2019年12/10（火） 13：30～15：00	生活習慣病について学びましょ う③（仮）	*依頼中
サロン	2020年1/21（火） 13：30～15：00	笑いヨガ 場所：倉敷在宅総合ケアセンター 4階多目的ホール	ケアハウス ドリームガーデン倉敷
栄養改善	2020年2/18（火） 13：30～15：00	ひなまつりクッキング 場所：倉敷在宅総合ケアセンター 4階多目的ホール	管理栄養士 おの えいこ 小野 詠子氏
サロン	2020年3/10（火） 13：30～15：00	参加者の皆様で、楽しく交流しましょ う	老松・中洲高齢者支援センター

※場合によっては内容を変更させて頂く場合があります。

場所：倉敷労働会館（稲荷町 5-38）

	日時	内容	講師
家族介護	2019年4/16（火） 13：30～15：00	・支援センターについて ・消費者被害について	・老松・中洲高齢者支援センター ・消費生活センター
転倒骨折予防	2019年5/21（火） 13：30～15：00	①身体測定 ～自分のカラダを知ろう～	理学療法士 しらが ゆうすけ 白神 侑祐氏
	2019年6/18（火） 13：30～15：00	②筋力 ～筋力アップで生活を豊かに～	理学療法士 たけだ さほ 竹田 沙布氏
	2019年7/16（火） 13：30～15：00	③バランス ～バランスを鍛えて転倒知らず～	理学療法士 しらが ゆうすけ 白神 侑祐氏
栄養改善	2019年8/20（火） 13：30～15：00	季節の食材を食べながら、栄養について学びましょう 場所：倉敷在宅総合ケアセンター 4階多目的ホール	管理栄養士 おの えいこ 小野 詠子氏
家族介護	2019年9/17（火） 13：30～15：00	骨粗鬆症について学びましょう 場所：倉敷在宅総合ケアセンター 4階多目的ホール	川崎医大病院 おおなる かずひろ 大成 和寛先生
介護予防	2019年10/15（火） 13：30～15：00	生活習慣病について学びましょ う①（仮）	*依頼中
	2019年11/19（火） 13：30～15：00	生活習慣病について学びましょ う②（仮）	*依頼中
	2019年12/17（火） 13：30～15：00	生活習慣病について学びましょ う③（仮）	*依頼中
サロン	2020年1/21（火） 13：30～15：00	笑いヨガ 場所：倉敷在宅総合ケアセンター 4階多目的ホール	ケアハウス ドリームガーデン倉敷
栄養改善	2020年2/18（火） 13：30～15：00	ひなまつりクッキング 場所：倉敷在宅総合ケアセンター 4階多目的ホール	管理栄養士 おの えいこ 小野 詠子氏
サロン	2020年3/17（火） 13：30～15：00	参加者の皆様で、楽しく交流しましょ う	老松・中洲高齢者支援センター

お問い合わせ：老松・中洲高齢者支援センター ☎427-1191

参加無料・予約不要

H31.3.1

元気教室のお知らせ



老松・中洲高齢者支援センターでは、地域のみなさまに「元気！！」で過ごして頂くために、介護予防・健康に関する教室を開催します。

《場所》

- ・ 倉敷西公民館
- ・ 倉敷労働会館

→ どちらの会場に参加していただいてもかまいません。

- ・ 参加は無料です。
- ・ 事前予約の必要はありません。
- ・ 皆さんお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。