

公開講座

2023年5月 さんさん会

認知症予防と転倒骨折予防に役立つ講話・筋力トレーニング ◎地域みまもり支援センター出前講座

さんさん会では、麻生区役所地域支援課のご協力のもと出前講座を行うことといたしました。会員の皆様はもとより、会員以外の皆様にも参加していただけるよう公開講座といたしました。住み慣れた地域で、自分らしく元気な生活を続けていただくための健康作りの講座です。麻生区役所地域みまもり支援センターの保健師さんにご指導していただきます。ご興味のある方はご参加下さい。

なお、当日は簡単な体操も行いますので軽装でご来館ください。また水分補給のご用意もお勧めします。

- 日時：令和5年6月11日 13:30～14:30
場所：麻生市民交流館やまゆり 2階会議室
内容：認知症予防と転倒骨折予防に役立つ講話・筋力トレーニング
講話・認知症の基礎知識・予防について
・骨粗しょう症について
筋力トレーニング
・椅子に腰かけての筋力トレーニング

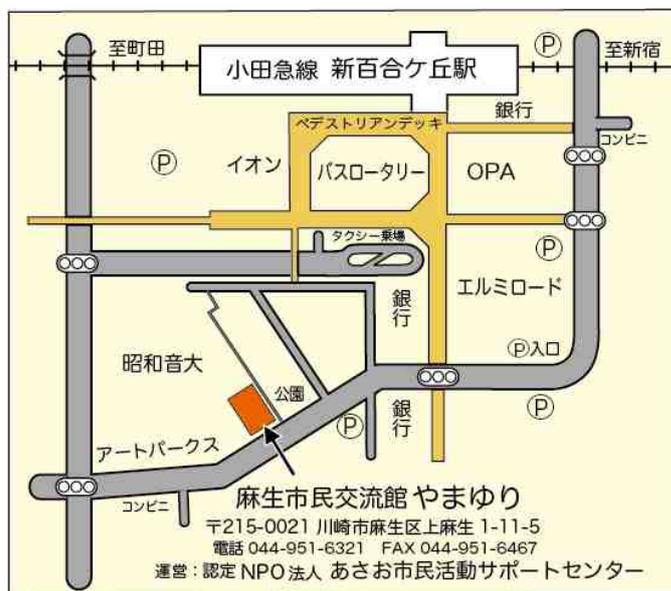
講師：清水れいみ（保健師）様

費用：無料

申込方法；6月4日までにさんさん会 HP の「お問い合わせ」から申込み下さい。会場の都合で、参加者数を先着48名とさせていただきます。6月8日までに参加の可否をご連絡します。

会場：やまゆりの地図

さんさん会 HP の「お問い合わせ」



<https://as-sansankai.sakura.ne.jp/contact>