

こんにちは、地域包括支援センターです!

当センターでは、高齢者の皆さんがいつまでもイキイキと自分らしく暮らしていけるよう、介護予防のお手伝いをしています。

今回、介護予防事業として当センターで実施しています様々な催しを紹介します。

いきいき体操・リハビリ体操・太極拳



筋力測定

しっかり運動して
転びにくい体をつ
くれます。



手芸講座



他にも楽しい催しがいっぱいです

お口の健康や
認知症予防ゲーム
など遊びながら
学べます。



かわいい作品が
たくさん作れます!



総合相談は、各地域で開催
しています。どなたでもお気軽
にご参加ください。

個別相談も
受付けてい
ます。

総合相談



各催しの詳しい開催日時などについては、広報折り込みの「保健だより」をご覧ください。か、地域包括支援センター（☎ 77 - 1171）までお問い合わせください。