

地域包括支援センターからのお知らせ

いきいき教室



ご自身はもちろん、みんなで体も頭も“いきいき”と生活を送れるように教室を開催します。

みなさまの参加をお待ちしております！

- ◆時 間 10:00～11:15
- ◆場 所 総合福祉センター(プラット) 会議室
- ◆参加対象 40歳以上の町民
原則、要介護認定を受けていない方
- ◆参加費 無料
- ◆その他 運動する回は動きやすい服装(ストッキングは避けてください)、飲料水があると良いです(上靴がいる時もあるのでその際は別途お知らせします)。

	日程	内容	講師
1	5月15日(金)	簡単!体チェック	地域包括支援センター 理学療法士・保健師
2	6月19日(金)	食生活などについて 認知症予防について	保健センター 栄養士 地域包括支援センター 職員
3	7月17日(金)	特殊詐欺などについて	中標津警察署 生活安全課
4	8月21日(金)	わたしと家族の「そうぞく」 講座	明治安田生命 釧路支社 中標津営業所
5	9月18日(金)	あなたは大丈夫?フレイル 予防講座	明治安田生命 釧路支社 中標津営業所
6	10月16日(金)	お口の健康などについて	保健センター 歯科衛生士
7	11月20日(金)	ふまねっと	ふまねっとインストラクター 澤野功氏
8	12月18日(金)	薬について 介護保険について	川口薬局本店 薬剤師 藤田 晋太郎氏 地域包括支援センター 職員
9	令和9年 1月15日(金)	高血圧などについて	保健センター 保健師
10	2月19日(金)	再び!体チェック	地域包括支援センター 理学療法士・保健師

◎申し込み方法 **5月8日(金)**までに電話またはWEB予約にてお申し込みください。
(各日程で空きがあれば随時申し込み可能です)



WEB予約はこちらから!

※「ふまねっと」とは、50センチ四方のマス目のできた大きな網(8マス×3マス)を床に敷き、網を踏まなようにマス目をゆっくり歩く運動です。

～お問い合わせ・申し込み先～
地域包括支援センター
(役場 介護支援係)
☎ 74-0867