



キラキラ健康学校



フレイル・介護予防講座

知って得する講座ばかり！

介護いらずの生活目指して受講しましょう！

【場所：和田公民館 大会議室（7/22 と 12/23 は調理室）】

	日 程	内 容 と 講 師
1	5月13日(火) 13:30～	● <u>自分らしく充実した人生を生き抜く ～終活講座～</u> 講師：松本市社会福祉協議会 中村 ひとみ 氏
2	6月17日(火) 9:30～	☆ <u>フレイル健診 (ふれ健)</u> 講師：地区担当保健師 月岡彩理菜
3	7月17日(木) 10:00～	● <u>はつらつボイス ～声を出して元気に～</u> 講師：布野 えいじ 氏
4	7月22日(火) 13:30～	● <u>毎日の食事に大豆を！ ～大豆を使った簡単料理～</u> 講師：食改・地区担当保健師 月岡彩理菜
5	8月19日(火) 9:30～	☆ <u>フレイル予防講座 (ふれ健)</u> 講師：地区担当保健師・管理栄養士・理学療法士
6	10月29日(水) 13:30～	● <u>明るく楽しく元気に生きるための体の使い方！</u> 講師：寺平 美樹 先生
7	11月25日(火) 13:30～	● <u>健康長寿のために！フレイル予防の食事講座</u> 講師：地区担当保健師・管理栄養士
8	12月23日(火) 13:30～	● <u>大豆の力で元気に！ ～お豆腐作り～</u> 講師：食改・地区担当保健師 月岡彩理菜
9	1月14日(水) 10:00～	● <u>優しい地域に！～認知症啓発かるた～</u> 会場：福祉ひろば 講師：包括支援センター 和田地区担当 高山直子
10	2月17日(火) 10:00～	☆ <u>大腸がん検診のススメ</u> 講師：平野医師 ☆ <u>毎日できる「ながら」運動</u> 講師：理学療法士 松本市立病院 出前講座 (ふれ健にて)

《お問い合わせ》

和田地区福祉ひろば ☎40-4168 松本市西部保健センター ☎92-8001
和田地区生活支援員 ☎48-5445 河西部西包括支援センター ☎47-0294
松本市社会福祉協議会 西部地区センター ☎91-2030