



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（6/23と11/24は調理室）】



	日 程	内 容 と 講 師
1	5月22日(金) 13:30~	● <u>ぐるっとまつもとキャッシュレス決済 (思いやりカネ)</u> 講師：松本市公共交通課 山崎氏
2	5月27日(水) 13:30~	● <u>リビングウィルともしばなゲーム ~人生会議~</u> 講師：包括 高山直子氏 社協 降旗迅氏
3	6月16日(火) 9:30~	☆ <u>フレイル健診 (ふれ健)</u> 講師：健康づくり課 地区担当保健師
4	6月23日(火) 13:30~	● <u>大豆の力で元気に☺!</u> ~おやつ3品~ 講師：食改・地区担当保健師・管理栄養士
5	7月16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
6	8月18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
7	9月29日(火) 13:30~	● <u>減塩と八幡屋磯五郎七味調合!</u> 共催:和田公民館 講師：八幡屋磯五郎・地区担当保健師 会費 1,000 円
8	10月28日(水) 13:30~	● <u>ゲーム感覚で楽しく体を動かそう!</u> 講師：寺平 美樹 先生
9	11月24日(火) 13:30~	● <u>大豆の力で元気に☺!</u> ~簡単料理3品~ 講師：食改・地区担当保健師・管理栄養士
10	2月16日(火) 10:00~	☆ <u>ぐっすり眠って健康長寿</u> 講師：澤木章二医師 ☆ <u>元気な毎日を支える健康運動</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