

令和 8 年6月1日

「介護予防講座」

中央西地域包括支援センター
 鎌田地区まちづくり協議会
 鎌田地区福祉ひろば
 鎌田地区体力づくりサポーター

これで安心♡

鎌田地区

< 知って安心、続けて納得！ 健康づくり講座 >

～これからも元気に、いきいき暮らすために～

体力づくりサポーターさんと、チェアロビクスで楽しく身体を動かしましょう♪

[対象者] 鎌田地区にお住いの65才以上の方で、介護保険の要介護認定を受けていない方。
 医師から運動を禁止されていない方。

[参加費] 無料 定員30名 (原則7回参加できる方)

[会場] 鎌田地区福祉ひろば (両島5-50 電話27-8168)

[日程等] 各回 14:00～15:30 (講座1時間 + 運動20分)



第1回	6/26 (金)	「知ろう！鎌田地区の健康課題」 中央保健センター 鎌田地区担当 保健師 月岡 彩理菜氏
第2回	7/24 (金)	「耳からはじめる健康～補聴器で聴覚ケア～」 株式会社シンコム 聴器相談員 竹下 真幸氏 エフビー介護サービス松本営業所 福祉用具専門相談員 倉田 恭永氏
第3回	8/28 (金)	「毎日を気持ちよく過ごすために～こころの健康を守るヒント～」 松本協立病院 精神科 鈴木 基之氏
第4回	9/25 (金)	「ちょっと気になる尿もれと、お肌のはなし」 丸の内病院看護部 皮膚・排泄ケア認定看護師 大月 由衣氏
第5回	10/30 (金)	「美味しく食べて若返りを！～日々の食事療法～」 一之瀬脳神経外科病院 管理栄養士 降旗 典子氏
第6回	11/27 (金)	「ちょっと測ってみよう～5種類の健康測定会～」 協力:明治安田生命 中央保健センター 鎌田地区担当 保健師 月岡 彩理菜氏
第7回	12/18 (金)	「ぐっすり眠って健康長寿」 松本市立病院 副院長 澤木 章二氏



[持ち物] 運動しやすい服装、マスク、水分、タオル、筆記用具

[申込み] **6月12日(金)9時から**下記へお電話でお申込みください。定員になり次第締め切ります。

鎌田地区福祉ひろば 電話 27-8168

[お問い合わせ先] 松本市中央西地域包括支援センター 電話 38-3310