

## 「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

< いつまでも！元気に！生き生きと！！ >  
～知っておくから始めよう健康づくりは生きがいづくり～  
体力づくりサポーターさんによる楽しい運動【百瀬整形外科アルクラーレ監修】

[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	6/23 (金)	「知っておこう！がん予防～がんには負けないために～」 松本協立病院 病院長 佐野 達夫氏
第2回	7/28 (金)	「健康寿命延伸に備えた『食事のかたち』とは？」 松本大学 人間健康学部 健康栄養学科 水野 尚子氏
第3回	8/25 (金)	「血圧と心臓病」 丸の内病院 副院長 心不全ケアセンター長 渡辺 徳氏
第4回	9/22 (金)	「認知症の初期症状 ～気が付くポイント～」 松本市立病院 病院長 中村 雅彦氏
第5回	10/27 (金)	「しっかり歩き・しっかり噛んで・しっかり食べる」 松本協立病院歯科センター 歯科衛生士 雨宮 美輪子氏
第6回	11/24 (金)	「賢い患者になるために」～上手に医療機関にかかりましょう～ 松本市保健所 医療安全支援センター 嶋田 廣子氏
第7回	12/22 (金)	「人生100年時代の健康心理学～老いをちょっぴり楽しむために～」 松本大学大学院 健康科学研究科 准教授 齊藤 茂氏

[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13日(火)～ 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

