

令和2年度

# ゆう遊塾 参加者募集!

「介護予防って、どんなことに気をつけて生活したらいいの?」そんな疑問にお答えする講座です。介護予防手帳を用いながら、生活習慣病・運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知症・うつをテーマとし、専門講師の先生にわかりやすくお話していただきます。元気でいられるコツを学べる講座ですので、ぜひご参加ください。

●主催：時津町地域包括支援センター・時津町社会福祉協議会

●場所：時津町総合福祉センター（左底郷367番地）

●受付：13:00~13:15

●開催時間：13:15~14:45

●対象者：町内在住の60歳以上の方

●参加費：無料

●定員：40名程度

●申し込み・問い合わせ：

時津町高齢者支援課

電話番号：882-3940

時津町地域包括支援センター

電話番号：813-2530








時津町社会福祉協議会

電話番号：882-0777

●申し込み締切：5月19日（火）

6回全ての回に参加  
できない場合もお申  
し込みできますよ。



日程		内容	
①	6月1日 (月)	 楽しくからだを動かそう♪ 心も体もリフレッシュ◇	
②	6月8日 (月)	「ただの物忘れ?認知症かも?!」 「あの人、認知症かしら?!ちょっと心配…。」 そんな時はどうすればいいのか一緒に学びましょう!	
③	6月15日 (月)		介護予防ってなあに? 元気でいるための食事って?
④	6月22日 (月)	何歳になっても足腰丈夫で 元気に過ごせるために	
⑤	6月29日 (月)		いつまでもおいしく 食べられるようになるためには?
⑥	7月6日 (月)	「いつもと違う」が続いている時 それは「うつ」かもしれません!	

※新型コロナウイルスの影響により、中止となる可能性があります。