

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：

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。



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）



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。