

令和6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。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：社会福祉法人 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)
- 開催時間：10:30~12:00
- 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  
時津町社会福祉協議会  
電話番号：882-0777  
FAX：882-0843
- 申し込み締切：5月24日(金)



日 程		内 容	日 程		内 容
①	6月7日 (金)	<b>頭と身体を使ったレクリエーション</b> 楽しくからだを動かそう♪ 心も体もリフレッシュ! 	⑤	7月5日 (金)	<b>ホ口の健康について</b> いつまでもおいしく食べられるようにするためには? 
②	6月14日 (金)	<b>認知症について</b> 「ただの物忘れ?認知症かも?!」 そんな時はどうすればいいの か一緒に学びましょう! 	⑥	7月12日 (金)	<b>うつ予防について</b> 「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! 
③	6月21日 (金)	<b>介護予防における食事について</b> 介護予防ってなあに? 元気であるための食事って? 	<div data-bbox="852 1570 1171 1800" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">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。</div> 		
④	6月28日 (金)	<b>家庭でできる運動について</b> 何歳になっても足腰大丈夫で、元気にすごせるために 