

平成 30 年 9 月 28 日発行（保健福祉課）

# お喜楽☆おたっしや塾 参加者募集のお知らせ

冬に向けての  
健康づくりに

「お喜楽☆おたっしや塾」は、「介護が必要とならない生活の仕方」や「健康づくり」について楽しみながら学べる、介護予防教室です。

運動・お口の健康・食生活など、介護予防には欠かせない情報が盛りだくさん！

たくさんのお申し込みをお待ちしています！！

日にち 10月10日から2月13日の毎週水曜日（全15回）

時間 10:00～12:00 対象者 65歳以上の方

場所 節婦老人憩いの家



←握力やバランス感覚、体脂肪率、お口の機能などを測定して、今の体の状態を確認しましょう。

## 事業風景

→運動の先生をお招きして、足腰を元気にする運動を行っています！



↓歯科衛生士によるお口の健康に関する話と、飲込みを助け、ムセを予防する体操を一緒に行います。



←管理栄養士による栄養の講話の様子。バランスの良い食事の取り方を皆さんにお伝えします。



申し込み先⇒保健福祉課 介護予防係（柳澤・仙波）

TEL：47-2113

締め切り：10月3日（水）まで