



介護予防講座

これからの毎日を、もっと元気に。
65歳からのいきいきした生活を応援する講座です。
お住いの地区の地域包括支援センターが
開催する講座にお申込みください。

参加者の声



そろそろ
何か始めないと

体を動かす
きっかけに
なりました

顔なじみができて、
うれしいです



行ってみたら
意外と楽しかった



神崎地区（本米崎・向山・横堀・堤・杉）
菅谷地区（菅谷・福田・竹ノ内）お住まいのかた対象

脳若返り講座 ※できるだけ全日参加できるかた（1回の参加でも可能）				
日時	時間	内容	会場	定員
6月25日（木）	10:00～11:30	理学療法士による認知症の講話・実技	中央公民館 大会議室	各日 20人
7月9日（木）	10:00～11:30	歯科衛生士による口腔ケアの講話		
7月23日（木）	10:00～11:30	管理栄養士による食事の講話		
フレイル予防からだいいき教室				
日時	時間	内容	会場	定員
9月11日（金）	10:00～11:50	理学療法士による フレイルの講話・体力測定・実技	ふれあいセンターすがや 多目的室	20人
料理教室（仮）				
日時	時間	内容	会場	定員
9月25日（金）	10:00～12:00	管理栄養士による調理実習	ふれあいセンターすがや	10人 男性限定
筋力アップ教室				
日時	時間	内容	会場	定員
11月17日（火）	10:00～11:00	理学療法士による筋力アップ実技指導 初級編	ふれあいセンターよこぼり 多目的室	各日 20人
11月24日（火）	10:00～11:00	理学療法士による筋力アップ実技指導 中級編	中央公民館 大会議室	



申込み・問合せ

地域包括支援センター青燈会

菅谷 605-2 介護老人保健施設ライブリーライフ「那珂」

☎029-295-5288

五台地区（後台・中台・東木倉・西木倉・豊喰・津田）
 戸多地区（戸・田崎・大内・下江戸） 芳野地区（飯田・鴻巣・戸崎）
 お住まいのかた対象

健康アップ講座 ※1回の参加でも可能				
日時	時間	内容	会場	定員
6月23日(火)	10:00~12:00	保健師・管理栄養士による フレイル予防と調理実習 ※教材費別途200円	ふれあいセンターごだい 調理室	各日 20名
7月9日(木)	10:00~11:30	理学療法士による フレイル予防と筋力アップ体操	ふれあいセンターごだい 多目的室	
9月9日(水)	10:00~11:30	歯科衛生士による オーラルフレイル予防のお話	戸多地区交流センター 多目的室	
10月20日(火)	10:00~11:30	ヨガインストラクターによる こころとからだの健康・ヨガ教室	ふれあいセンターごだい 多目的室	
頭と身体健康教室 ※1回の参加でも可能				
日時	時間	内容	会場	定員
7月28日(火)	10:00~11:30	認知症予防とコグニサイズ	ふれあいセンターよしの 集会ホール	各日 20名
9月29日(火)	10:00~12:00	脳の活性化に良い栄養と食事、調理実習 ※教材費別途200円	ふれあいセンターよしの 実習室	
シニア男性の料理教室				
日時	時間	内容	会場	定員
11月5日(木)	10:00~12:00	管理栄養士による ※教材費別途200円 栄養バランスの良い献立と調理実習	ふれあいセンターごだい 調理室	10名

フレイル講座



認知症予防講座



申込み・問合せ

地域包括支援センターゆたか園

後台2045-4 特別養護老人ホームゆたか園隣

☎029-295-1287

額田地区（額田東郷・額田南郷・額田北郷）

木崎地区（鹿島・門部・北酒出・南酒出）

瓜連地区（静・下大賀・瓜連・中里・古徳・鹿島・平野）お住まいのかた対象

からだの元気アップ教室 ※1回の参加でも可能				
日時	時間	内容	会場	定員
6月30日(火)	10:00~12:00	保健師・管理栄養士による ※教材費別途200円 「フレイル予防はじめませんか」：講話・実習	総合センター らぼーる 栄養指導実習室	各日 20名
9月1日(火)	10:00~12:00	理学療法士による 「手軽にできる身体づくり」：講話・実技	なか LuckyFM 公園 アリーナ	
11月17日(火)	10:00~12:00	理学療法士による 「バランスカアップで転倒予防」：講話・実技	なか LuckyFM 公園 アリーナ	
あたまの元気アップ教室 ※1回の参加でも可能				
日時	時間	内容	会場	定員
6月12日(金)	10:00~12:00	作業療法士による 「お家でできる脳トレ体操」：講話・実技	総合センター らぼーる 研修室	各日 20名
8月21日(金)	10:00~12:00	保健師・管理栄養士による ※教材費別途200円 「クイズでわかる食と脳活ポイント」：講話・実技	総合センター らぼーる 栄養指導実習室	
10月23日(金)	10:00~12:00	歯科衛生士による 「おくちの健康と認知症予防」：講話・実技	総合センター らぼーる 研修室	
男の料理教室				
日時	時間	内容	会場	定員
11月20日(金)	10:00~12:00	保健師・管理栄養士による ※教材費別途200円 「独居男性のための栄養満点調理術」：講話・実習	地域包括支援 センターナザレ園 (旧 白河内サロン)	10名

からだの元気アップ教室



あたまの元気アップ教室



男の料理教室



申込み・問合せ

地域包括支援センターナザレ園

那珂市門部 4040-2 旧白河内サロン

☎029-352-2320