

R8年度 元気教室

時間：13:30～15:00 参加費無料 予約不要

場所：倉敷西公民館 第4(火)

場所：倉敷労働会館 第3(火)

日程	《内容》 ※変更になる場合があります	日程
4/28 (火)	【家族介護】 知って安心家族介護の基本“頑張りすぎない・ひとりで抱えない介護” 老松・中洲高齢者支援センター職員	4/21 (火)
5/26 (火)	【フレイル予防】 いつまでも自分の足でどこまでも 教えて“元気な身体の作り方” 理学療法士：檀上 香先生	5/19 (火)
6/23 (火)	【フレイル予防】 「健幸」は毎日のご飯から 知って得する「食べ方」栄養習慣 管理栄養士：杉原 紗綾先生	6/16 (火)
7/28 (火)	【フレイル予防】 長寿の鍵は「お口」にあり。今日から始めるオーラルケア 言語聴覚士	7/21 (火)
8月 休み		
9/15 (火) 第3火曜日	音楽と共に歌って笑って元気アップ!! 音楽療法士：田淵 弥幸 先生 会場：倉敷在宅総合ケアセンター4階	9/15 (火)
10/27 (火)	今日からできる防災対策：知る・備える「安心の処方箋」 くらしき防災の会 防災士：玉井 良幸先生 他	10/20 (火)
11/10 (火) 第2火曜日	【転倒予防】 知って下さい 自分の「現在地」転倒のリスクを科学する体力診断 理学療法士	11/17 (火)
12/22 (火)	【転倒予防】 ナースが教える転倒しないためのちょっといい話 看護師：塩津 沙代子先生	12/15 (火)
1/26 (火)	【転倒予防】 未来の自分へのプレゼント：転倒しない身体づくり 理学療法士	1/19 (火)
2/4 (木) 木曜日	認知症の権威が伝える早期発見と予防のポイント 片山 禎夫 先生 会場：倉敷在宅総合ケアセンター4階	2/4 (木) 木曜日
3/16 (火) 第3火曜日	【栄養クッキング】 ひとりでも簡単に作れる元気倍増満点バランス料理 管理栄養士 会場：倉敷在宅総合ケアセンター4階	3/16 (火)



倉敷市老松・中洲高齢者支援センター

老松町4-4-7

☎ (086) 427-1191



会場案内



《場所》 どちらの会場にも参加できます

倉敷西公民館

八王寺町199-3



倉敷労働会館

稲荷町5-38



倉敷在宅総合ケアセンター

老松町4丁目4-7



参加は無料

- ・ 事前予約の必要はありません
- ・ 皆さんお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください

【ご利用いただける駐車場・駐輪場】
🚲…倉敷工業前信号を左側
🚗…平成病院駐車場

お問合せ：倉敷市老松・中洲高齢者支援センター

☎ 086-427-1191

R8年度 元気教室

時間：13:30～15:00 参加費無料 予約不要

場所：倉敷西公民館 第4(火)

日程

《内容》

※変更になる場合があります

4/28 (火)

【家族介護】

知って安心家族介護の基本“頑張りすぎない・ひとりで抱えない介護”

老松・中洲高齢者支援センター職員

5/26 (火)

【フレイル予防】

いつまでも自分の足でどこまでも 教えて“元気な身体の作り方”

理学療法士：檀上 香先生

6/23 (火)

【フレイル予防】

「健幸」は毎日のご飯から 知って得する「食べ方」栄養習慣

管理栄養士：杉原 紗綾先生

7/28 (火)

【フレイル予防】

長寿の鍵は「お口」にあり。今日から始めるオーラルケア

言語聴覚士：牧 沙紀先生

8月 休み

9/15 (火)

第3火曜日

音楽と共に歌って笑って元気アップ！！

音楽療法士：田淵 弥幸 先生 会場：倉敷在宅総合ケアセンター4階

10/27 (火)

今日からできる防災対策：知る・備える「安心の処方箋」

くらしき防災の会 防災士：玉井 良幸先生 他

11/10 (火)

第2火曜日

【転倒予防】

知って下さい 自分の「現在地」転倒のリスクを科学する体力診断

理学療法士

12/22 (火)

【転倒予防】

ナースが教える転倒しないためのちょっといい話

看護師：塩津 沙代子先生

1/26 (火)

【転倒予防】

未来の自分へのプレゼント：転倒しない身体づくり

理学療法士

2/4 (木)

木曜日

認知症の権威が伝える早期発見と予防のポイント

片山 禎夫 先生 会場：倉敷在宅総合ケアセンター4階

3/16 (火)

第3火曜日

【栄養クッキング】

ひとりでも簡単に作れる元気倍増満点バランス料理

管理栄養士 会場：倉敷在宅総合ケアセンター4階



R8年度 元気教室

時間：13:30～15:00 参加費無料 予約不要

場所：倉敷労働会館 第3(火)

日程

《内容》

※変更になる場合があります

4/21 (火)

【家族介護】

知って安心家族介護の基本“頑張りすぎない・ひとりで抱えない介護”

老松・中洲高齢者支援センター職員

5/19 (火)

【フレイル予防】

いつまでも自分の足でどこまでも 教えて“元気な身体の作り方”

理学療法士：檀上 香先生

6/16 (火)

【フレイル予防】

「健幸」は毎日のご飯から 知って得する「食べ方」栄養習慣

管理栄養士：杉原 紗綾先生

7/21 (火)

【フレイル予防】

長寿の鍵は「お口」にあり。今日から始めるオーラルケア

言語聴覚士：牧 沙紀先生

8月 休み

9/15 (火)

音楽と共に歌って笑って元気アップ！！

音楽療法士：田淵 弥幸 先生 会場：倉敷在宅総合ケアセンター4階

10/20 (火)

今日からできる防災対策：知る・備える「安心の処方箋」

くらしき防災の会 防災士：玉井 良幸先生 他

11/17 (火)

【転倒予防】

知って下さい 自分の「現在地」転倒のリスクを科学する体力診断

理学療法士

12/15 (火)

【転倒予防】

ナースが教える転倒しないためのちょっといい話

看護師：塩津 沙代子先生

1/19 (火)

【転倒予防】

未来の自分へのプレゼント：転倒しない身体づくり

理学療法士

2/4 (木)

木曜日

認知症の権威が伝える早期発見と予防のポイント

片山 禎夫 先生 会場：倉敷在宅総合ケアセンター4階

3/16 (火)

【栄養クッキング】

ひとりでも簡単に作れる元気倍増満点バランス料理

管理栄養士 会場：倉敷在宅総合ケアセンター4階

