

これからも自分の好きなことを続けたいけど、
足腰が弱くなってきた…、健康に自信が無くなってきた…

「介護予防教室」を開催しています！

※65才以上の方が対象となります。

運動教室

思い当たることはありませんか？

- ・手すりにつかまって階段を昇る
- ・椅子から立ち上がる時に何かにつかまる
- ・よく転ぶようになった（転倒の不安がある）

健康に関するアドバイスやストレッチ・筋トレを行います



栄養教室

食事に関して困っている事はありませんか？

- ・食欲が減ってきた
- ・食事を食べているが体重が増えない

管理栄養士に低栄養予防の食事や調理方法についての相談が出来ます！



お口の教室

思い当たることはありませんか？

- ・固い物が食べにくくなった
- ・お茶や味噌汁を飲むとむせる
- ・口の渇きが気になる

*歯科衛生士による歯や口の健康に関するアドバイスや

食事・飲み込みをしやすくする訓練を行います*



●七宗町地域包括支援センター（生きがい健康センター内）

電話：48-2046

FAX：48-1360

相談日時：月曜日～金曜日（祝日、12/29～1/3を除く）

午前8時30分～午後5時15分

緊急対応：土日祝日・夜間の電話は職員の携帯に転送となります