

動いて! 食べて! 人生百年

100年時代と言われる今
最期まで自分らしく生きるために
今できることを
専門職よりお話しします

日時
会場
お願い

毎月 第3火曜日 13:40 ~ 14:30 (受付13:30 ~)

西部福祉センター 1階 交流ルーム

マスクを着用してお越しください
当日、体調不良や熱がある方は参加をご遠慮ください

共催

安城市西部福祉センター
社会福祉法人 愛生館 特別養護老人ホームひまわり・安城

参加費
申し込み
不要!

-  4/19 えっ! 転んで骨折?! 怖い骨粗しょう症
~骨を元気にする食事と運動~ 理学療法士・管理栄養士
-  5/17 お口の中を整えないとこんな病気に…
~糖尿病・認知症・誤嚥性肺炎について~ 言語聴覚士・歯科衛生士
-  6/21 動いて笑って認知症予防
~楽しく身体を動かしながら認知症予防!~ 理学療法士
-  7/19 夏こそしっかり栄養を!
~夏バテを解消する効果的な栄養と食材を使ったレシピを学ぼう~ 管理栄養士
-  8/16 筋力が落ちるには訳がある?!
~高齢でも筋力アップはできる! サルコペニアの予防運動と体力測定~ 理学療法士
-  9/20 歯の汚れあなたは見えますか?
~汚れが付きやすい場所・食べ物 飲み込みカテストとエクササイズ~ 言語聴覚士・歯科衛生士
-  10/18 美味しい食事で免疫力アップ
~免疫力を高めて風邪をひきにくい身体づくり~ 管理栄養士
-  11/15 浮腫みが気になる?
~自分でできる浮腫みケア~ 理学療法士
-  12/20 減塩だけじゃない高血圧予防
~ミネラルに注目! 高血圧予防の食事~ 管理栄養士
-  1/17 皮膚だけじゃない口の中も乾燥するよ!
~口の中の乾燥予防 飲み込みカテストとエクササイズ~ 言語聴覚士・歯科衛生士
-  2/21 効率よく筋肉をつけるには?
~フレイルってなに? フレイル予防の運動~ 理学療法士・管理栄養士

※3月は祝日のため開催はありません

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります

お問い合わせ

安城市西部福祉センター



(0566) 72-6616

社会福祉法人 愛生館

特別養護老人ホーム ひまわり・安城



(0566) 92-0088