



キラキラ健康学校



フレイル・介護予防講座

知って得する講座ばかり！

介護いらずの生活目指して受講しましょう！



【場所：和田公民館 大会議室（7/23と11/26は調理室）】



	日 程	内 容 と 講 師
1	4月23日(火) 13:30~	● <u>非常時持ち出し品を考えよう！～災害あんしん講座～</u> ● 講師：松本市社会福祉協議会 中村 ひとみ 氏
2	5月21日(火) 9:30~	☆ <u>消費生活講座「賢い消費者になるために」 (いれ健)☆</u> 講師：小穴消費生活相談員
3	5月22日(水) 13:30~	● <u>どう生きる？元気のワンランクアップ！</u> ● 講師：寺平美樹先生
4	6月18日(火) 9:30~	☆ <u>フレイル健診 (いれ健)☆</u> 講師：地区担当保健師 上條智公
5	7月23日(火) 13:30~	● <u>作ってみよう！美味しく低栄養を防ぐ簡単料理</u> ● 講師：食改・地区担当保健師 上條智公
6	8月20日(火) 9:30~	☆ <u>フレイル予防講座 (いれ健)☆</u> 講師：地区担当保健師・管理栄養士・歯科衛生士
7	11月19日(火) 9:30~	☆ <u>転倒予防 (いれ健)☆</u> 講師：包括支援センター 和田地区担当 高山 直子
8	11月26日(火) 13:30~	● <u>バランスの良い食事・パッククッキング</u> ● 講師：管理栄養士・食改
9	2月18日(火) 10:00~	☆ <u>今でしょ！“簡単筋力アップ”大作戦 (いれ健)☆</u> 講師：健康づくり課 健康運動指導士 武本 健太郎

《お問い合わせ》

和田地区福祉ひろば ☎40-4168

松本市西部保健センター ☎92-8001

和田地区生活支援員 ☎48-5445

河西部西包括支援センター ☎47-0294

松本市社会福祉協議会 西部地区センター ☎91-2030