

6月29日(月)
午前10:30~12:00

その③

今回の
テーマ

介護予防講座

いつまでも元気でいきいき
暮らしていけるように…

知って得する！
介護・認知症予防

「知って得する！介護・認知症予防」講座シリーズの
"その③"として開催いたします。

「最近動くのがおっくうになってきた」「物忘れがひどくなってきた」「口が渇くなあ〜」…と感じてきても、年をとったからしょうがないとあきらめていませんか？

介護予防とは、こういった変化に気付いた時点で早めに対策をたて実行することで、介護が必要な状態になる事なく、いつまでもいきいきと健康で自分らしく生きることができるようにするための方法です。

「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思われるかもしれませんが、介護予防に取り組むことで、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。いつまでも自立していきいきと暮らしていくために、元気なうちから介護予防を楽しみましょう！

ケア24高井戸職員の方に、介護予防のために役立つ情報・運動を教えてください！是非ご参加下さい！

◆運動しやすい服装でいらして下さい

会 場：ゆうゆう上高井戸館
(高井戸東2-6-17)

講 師：ケア24高井戸職員

参加費：無料 定員：40名(申込順)

お申込・問合せ：下記にお電話下さい

☎03-3306-0441

NPO法人



NPO法人プロップK

Email : info@prop-k.or.jp

http: //www.prop-k.or.jp