健幸フレイル予防講座では こんなおはなしを聞くことができます😊

10月2日 フレイルって何？

フレイルとは？
フレイル予防につながる運動とは？
というお話を理学療法士さんが教えてくださいます！

10月16日 おくすりのおはなし

年を重ねていくと増えがちなおくすりのこと、困っていることはありませんか？薬剤師さんのお話を聞いたり、相談してみましよう！

10月30日 お口から元気に！

お口は健康の入り口です！
お口の体操を体験しながら、
歯科衛生士さんと楽しく学びま
しょう♪

11月6日 おしっこのおはなし

実はみんなが悩みがち。
でも、なかなか話しにくい…。
看護師さんからお話を聞きながら、
この機会に話し合ってみましよう！

11月20日 お食事のおはなし

普段、どんなお食事をしていますか？
自分のお食事を振り返りながら、
管理栄養士さんにお食事で気をつける
ポイントを教えてもらいましよう！

12月4日 講座のまとめと 脳活ゲーム体験

今までの講座を振り返ります！
学んだこと、感じたことをみんな
で共有し、学びを深めましよう！
最後は脳活ゲームを楽しみます♪

草津市長寿いきがい課 宛 FAX 077-561-2480

	フリガナ 氏名	学区	電話番号
1			
2			

笠縫東まちづくりセンター