

令和8年度

介護予防講座

《全2回》

～脳と体の機能を高める～

第1回



10月16日（金）

「ロコモとは？」

“いつまでも自分で歩き続けるために”

第2回



11月20日（金）

「コグニサイズ」

“認知機能を高める脳括”

【講師】 さくら整形外科クリニック

柔道整復師 小林秀行氏
理学療法士 長島一啓氏

時間▶

13時00分～14時30分

会場▶

取手市役所藤代庁舎 1階大会議室

定員30名（先着順）

持物▶

水分補給の飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

申込▶

9月15日より電話にて申込 10月9日締切

- ★ 両日ともに評価測定、講義、予防体操を行います。
- ★ 講座は2回コースです。両日の参加を御検討ください。1回参加でも可。



お申込み・お問い合わせ

地域包括支援センター社会福祉協議会ふじしろ

☎ 0297-86-6221