

10月の介護予防教室のお知らせ

高齢でも元気で長生きするために ～元気の秘訣、認知症予防～

年齢を重ねても・・・痛いところがどんなにあっても・・・
気持ちだけは、若くはつらつとしていたいものです。
前半は、“医学的観点”から、後半は“生涯現役”をテーマに
医師2人を講師に迎え、講演していただきます。

何を心掛けたらいいのか、ヒントが見つければと思います。
たくさんのご参加お待ちしております♪♪



日時 : 10月17日(土) 10時～12時
場所 : コスモスタセコホール
講師 : 医療法人コスモス
医師2人

無料

～資料・会場の準備の都合上、参加される方はなるべくお電話ください。～

●お問い合わせ・お申し込み●

長野市地域包括支援センターコスモス

TEL026-284-2166

平成27年度 介護者教室・介護予防教室（予定）

| 日時 | 内容 | 場所 | 講師 |
|------------------|-------------|---------|--------|
| 11月14日(土)10時～12時 | 解決しよう！足腰の痛み | コスモスホール | リハビリ職員 |
| 12月12日(土)10時～12時 | 転倒予防教室 | コスモスホール | リハビリ職員 |
| H27.1月未定 | 生き生き介護塾 | コスモスホール | 未定 |
| 3月未定 | 体験しよう！音楽療法 | コスモスホール | 音楽療法士 |

【費用】すべて無料



～長野市地域包括支援センターコスモス～

お申込み電話番号

026-284-2166



お知らせ

- 1、資料、会場準備等の都合上、なるべくお申込み下さい。
- 2、悪天候(台風・大雪等)により、やむを得ず教室を中止とさせていただきます場合もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きしますが、それ以外に使用しませんのでご理解・ご承知おき下さい。
- 3、日時、内容、会場、講師等、都合により変更になる場合がありますので、毎月のチラシをご確認いただくか、当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

～会場 ごあんない～

🚌 路線バス（バス停）でお越しの方

*松代線(長野駅→松代高校)

「小島田バス停」下車、徒歩 約4分

*松代線(松代高校→県庁前)

「コスモスバス停」下車、徒歩 約6分

介護予防教室・介護者教室 会場ごあんない



外観

