

いつまでも元気であるために

転倒予防講演会

開催日 ■ 7月19日(木)

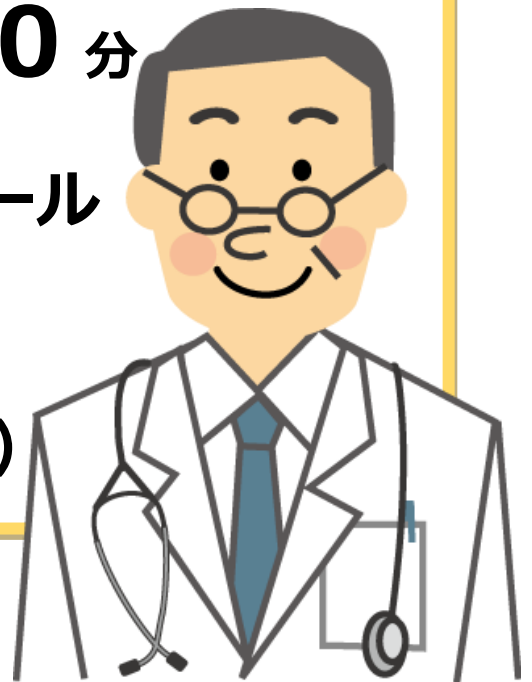
平日です

時間 ■ 14時~15時30分

場所 ■ コスモスタセコホール

講師 ■ 米田和彦 先生

(米田整形外科クリニック)



転んでしまうそのまえに・・・！！

- ☑ 転びやすくなった気がする・・・
- ☑ すこしの段差にも足を引っ掛けてしまう・・・
- ☑ 気がついていたのに、置いてあるものにつまずいてしまう・・・



「筋力アップ」↑ しましょう！

- たくさんのご参加お待ちしております。
- 準備の都合上、できるだけ事前にお申込みください。



お問合わせ・お申込み

長野市地域包括支援センターコスモス ☎284-2166

変更になることもありますので、
お気軽にお問い合わせください。

平成 30 年度 介護教室（予定）

日	内容(タイトルは仮)	講師
9月 8日(土)	介護保険制度、入所施設	当法人職員・当包括
10月 20日(土)	認知症の関わり方・介護者のつどい	グループホームホーム長
11月 10日(土)	体を使って認知症予防	健康運動指導士
12月 8日(土)	転倒予防・口腔ケア	健康運動指導士・歯科衛生士
H31年 1月 19日(土)	介護方法、福祉用具	介護福祉士 ・福祉用具専門相談員
3月 16日(土)	音楽療法	音楽療法士

【費用】すべて無料 【時間】10時～12時頃（7月除く） 【場所】コスモスタせこホール

【申込み：問い合わせ先】長野市地域包括支援センターコスモス TEL284-2166

お
し
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

外 観



〒381-2212 長野市小島田町 449