

11月介護予防教室のお知らせ

# 体を使って 認知症予防!!

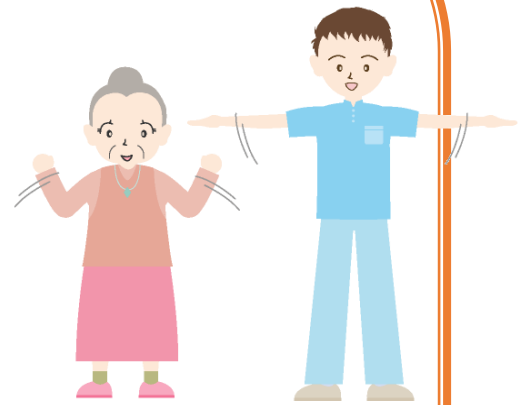


日時：11月10日(土)

10時~12時

場所：コスモスタセコホール

講師：健康運動指導士



実際にデイサービスで指導にあたっている方を

無料です

講師に迎え、楽しく元気に運動します。

定期的に運動している方、始めてみようかな...と思っている方、

どなたでも♪ **たくさんのご参加お待ちしております。**

★資料・会場の準備の都合上、参加ご希望の方は、お申込みください★

《問い合わせ・申込先》長野市地域包括支援センターコスモス

☎284-2166(有線：6666)

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
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 【場所】コスモスタセこホール

【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  
り

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く場合もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きますが、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