

12月介護予防教室のお知らせ

転倒予防



口腔ケア



日時 ■ **12** 月 **8** 日(土)10 時~12 時

場所 ■ コスモスタセコホール

無料

講師 ■ 健康運動指導士・歯科衛生士

～転倒予防～

高齢になるにつれ、バランス感覚も悪くなると同時に、足腰も弱くなり、ふらつき、転びやすくなります。

- ☑ 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！



～口腔ケア～

同時に 口腔ケアについても学んでいきます。

口の中だけでなく体全体の健康を維持するために必要なケアです。

口腔ケアの重要性と種類についてお伝えします。



★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
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