



シニアのひろば



	講座タイトル	開催日時
第1回	健康づくり体操について	12/6(水)午後1時30分～3時
第2回	お口の健康づくりについて	12/14(木)午後1時30分～3時
第3回	健康的な食生活と栄養について	12/19(火)午後1時30分～2時30分
第4回	高齢者のための介護予防入門	R6/1/11(木)午後1時30分～3時30分
第5回	家庭でできる脳生き生きトレーニング	R6/1/18(木)午後2時～4時
第6回	より良く老後を過ごすためのヒント	R6/1/24(水)午後1時30分～3時30分
第7回	地域活動に活かすレクリエーション	R6/1/31(水)午後1時30分～3時30分

※開催日時は変更になる場合があります。

【場所】田原福祉センター 3階大会議室 【定員】30名(先着順)
 【参加費】無料 【申込】11月30日(木)までに高齢福祉課へ電話にて
 ▶高齢福祉課 長寿介護係 ☎23-3217

60歳からの健康づくり講座

「今から始める健康習慣」

日常生活でできるさまざまな介護予防を学ぶ講座です。60歳代だけでなく、今から健康のために動きだそうと考えている方で市内在住・在勤・在学の方であればどなたでも参加できます。ぜひお申し込みください。

市民向け講演会を開催します！

ニンテンドーDS「脳を鍛える大人のDSトレーニング」監修で知られる東北大学の川島隆太教授を招き、脳の健康をテーマにさまざまな視点から、私たちの生活に役立つ情報が満載のセミナーを開催します。

【テーマ】

「大人の脳活 認知症を遠ざける！」

「脳が元気になる！」

「あなたの運動寿命をのばすためには」

【講師】

東北大学加齢医学研究教授 川島隆太氏

【開催日】11月19日(日)午後2時～3時30分

【場所】田原文化会館 文化ホール

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】350名(先着順)

【申込】11月10日(金)までに在宅医療サポートセンターへ電話またはQRコードにて



←申込はこちら

▼田原市医師会在宅医療サポートセンター
☎29-0355

認知症よろず相談の日

11月の開催予定です。認知症に関することなどご相談ください。相談日に都合の悪い方は、高齢福祉課までお問い合わせください。

日時	内容	場所	連絡先
11/9(木) 13:30～	認知症介護者の集い	田原福寿園	福寿園 ☎27-0882
11/20(月) 13:30～	花より団子茶屋	あつみライフランド	高齢福祉課 ☎23-3217
11/21(火) 13:30～	ほっこり茶縁	田原中部市民館	あつみの郷 ☎22-6784

健康チェックなども体験できます！

市民向け講演会を開催する田原文化会館文化ホール前のロビーで無料の体験コーナーなどを設けます。

- 体験コーナー
健康チェック(骨密度など)
※骨密度の健康チェックは、午後12時45分～整理券を配布します。
- 田原市エンディングノートの配布

【時間】午後1時～2時

