

# かみすな包括 出張講座

皆様が住み慣れた地域でいつまでも、  
元気に暮らす為のお手伝いとして、  
出張講座をおこなっています。  
皆様の集いの機会にぜひ活用ください。

～おしながき～ (前年度実績含)

## 健康を維持するために

### 学ぶ)

- ・健康寿命と介護予防
- ・栄養と食事のはなし
- ・閉じこもりを予防しよう
- ・転倒予防
- ・インフルエンザ予防
- ・お口のケアと飲み込み



### 体験する)

- ・立川市健康体操
- ・認知症予防体操で脳を鍛える



### 生活に沿った情報

- ・高齢者住宅を知って終の棲家を考える
- ・消費者被害防止でお金を守る
- ・在宅医療サービスを受けて自宅を過ごす
- ・地域包括支援センターで相談しよう
- ・認知症サポーター養成講座で認知症を学ぶ
- ・介護保険制度を正しく知って利用しよう

## お問合せ・ご相談

## かみすな地域包括支援センター

TEL 042-536-9910 FAX 042-536-9953



\*講座は一例です。内容構成、講師など、皆様のご要望に沿って変更させて頂きます。