

那覇市

介護予防ミニ講演会

介護予防で、自分らしく高齢期もいきいきと過ごしましょう!



令和
4年

11/10 木

令和
4年

11/17 木

14:00~15:30

10:00~11:30

セルラースタジアム研修室

県立博物館講座室

(先着25名)

(先着30名)

11/10、11/17どちらも同じ講演内容です

第1部 コツコツが予防のコツ

~明日から家で出来る!! 運動と食事でフレイル予防~

講師 理学療法士兼フレイル対策推進マネージャー

下里 真司 氏 (沖縄県理学療法士協会)

第2部 オーラルフレイルって、なあに?

~ オーラルフレイル対策・認知症予防になる

健口体操と日常生活 ~

講師 統括歯科医師

嘉手納 一彦 氏

(那覇市口腔保健支援センター)

費用 **無料**

※公共の交通機関をご利用ください。

対象

那覇市在住の65歳以上の介護予防（認知症予防を含む）に興味のある方、そのご家族。どちらか1日のみとなります。

申込期間

令和4年10月3日（月）～10月28日（金）平日のみ9時～17時

申し込み先

那覇市役所ちゃーがんじゅう課 総合事業グループ

TEL 098-862-9010 (内線2425・2430)