



ご興味のある方へ

# 介護予防教室のご案内

## 第1回 リフレッシュ体操！ 太田千恵

(介護予防運動指導員)  
(認知症ケア専門士)  
(介護福祉士)

年齢に関係なく適度な運動で手軽にできる有酸素運動と  
認知症予防について身体を動かしながら説明をしていきます



7月23日（日）13:30～14:30（受付13:15～）

## 第2回 音楽で脳トレ！ 住田元

(介護福祉士)  
(デイケア介護主任)

声を出しながら、歌をイメージしながら「身体と脳と  
心を使う面白エクササイズを体感してみませんか？



8月20日（日）13:30～14:30（受付13:15～）

## 第3回 ロコモチャレンジ！ 笥昌之 西家さとみ

(作業療法士)

(理学療法士)

家でも出来る転倒予防、骨折予防！  
健康寿命を延ばしていく為のトレーニング！



ロコモ体操は楽しく続けられるのがいい

9月24日（日）13:30～14:30（受付13:15～）

対象者：65歳以上

(介護認定されていない または要支援1・2の方)

定員：15人（先着申込制です）

**お電話で申し込みください↓**

場所：ろうけんくがやま 1階

費用：無料(動きやすい服装でお越しください)



アクセス

【お申込み・お問い合わせ先】 担当者：小田島

介護老人保健施設ろうけんくがやま

03-3309-8546