

すこやかセミナー
(平成27年度前期予定表)



津市社会福祉事業団

津市社会福祉事業団の4つの老人福祉センターでは、楽しみながらためになるセミナーを開催します。

*いつまでも元気でいきいき暮らしたいですね。
→元気なうちから介護予防しましょう！

*でも、もし介護が必要になっても、地域で支えあって安心して暮らしたいですね。
→認知症や介護保険制度について理解しましょう！

さあ、みなさん、
一緒に
始めましょう！



～事前申し込みは要りません。無料です。～

		津市たるみ老人福祉センター	津市まん中老人福祉センター (津センターバス内)	津市北部老人福祉センター (津市北部市民センター内)	津市西部老人福祉センター (津市西部市民センター内)
4月	日時	4月28日(火) 13:30～14:30	4月28日(火) 14:30～15:30	4月28日(火) 14:00～15:00	4月15日(水) 10:30～11:30
	内容	・平成27年度介護保険制度改正について ・脳トレ・健康体操	・認知症について ・楽しいゲーム	・お口の健康 ・簡単なストレッチ体操など	・高齢者の権利を守ろう。 ・介護予防でげんきはつらつ みんなで楽しく ゲームと体操
	講師	津中部東地域包括支援センター(八幡園敷地内)	津市社会福祉協議会津支部	津市健康づくり課	津中部西地域包括支援センター(泉園内)
5月	日時	5月26日(火) 13:30～14:30	5月26日(火) 14:30～15:30	5月20日(水) 14:00～15:00	5月13日(水) 10:30～11:30
	内容	・平成27年度1次介護予防事業について ・脳トレ・健康体操	・振込詐欺対策について ・健康体操	・地域包括支援センターについて ・スクエアステップ	・お口の健康 ・簡単なストレッチ体操など
	講師	津中部東地域包括支援センター(八幡園敷地内)	津市社会福祉協議会津支部	津北部東地域包括支援センター(津市社協河芸支部内)	津市健康づくり課
6月	日時	6月23日(火) 13:30～14:30	6月23日(火) 14:30～15:30	6月17日(水) 14:00～15:00	6月17日(水) 10:30～11:30
	内容	・熱中症について ・健康体操	・これだけは知っておきたい薬の常識 ・ストレッチ体操	・介護保険について ・レクリエーション	・食中毒予防のお話 ・介護予防でげんきはつらつ みんなで楽しく ゲームと体操
	講師	津中部南地域包括支援センター(豊寿園敷地内)	津市社会福祉協議会津支部	津北部東地域包括支援センター(津市社協河芸支部内)	津中部西地域包括支援センター(泉園内)
7月	日時	7月28日(火) 13:30～14:30	7月28日(火) 14:30～15:30	7月15日(水) 14:00～15:00	7月22日(水) 10:30～11:30
	内容	・「高齢者は食べ盛り」(DVD鑑賞) ・脳トレ・健康体操	・正しい手洗いの方法(体験)	・認知症について ・体操	・高齢者の栄養と食中毒の予防 ・簡単なストレッチ体操など
	講師	津中部東地域包括支援センター(八幡園敷地内)	津市社会福祉協議会津支部	津北部東地域包括支援センター(津市社協河芸支部内)	津市健康づくり課
8月	日時	8月25日(火) 13:30～14:30	8月25日(火) 14:30～15:30	8月18日(火) 14:00～15:00	8月19日(水) 10:30～11:30
	内容	・「ゲームで遊ぼう」(レクリエーション) ・脳トレ・健康体操	・熱中症について ・楽しいゲーム	・高齢者の栄養と食中毒の予防 ・簡単なストレッチ体操など	・暑い夏をのりきろう！熱中症のお話 ・介護予防でげんきはつらつ みんなで楽しく ゲームと体操
	講師	津中部東地域包括支援センター(八幡園敷地内)	津市社会福祉協議会津支部	津市健康づくり課	津中部西地域包括支援センター(泉園内)
9月	日時	9月29日(火) 13:30～14:30	9月15日(月) 14:30～15:30	9月24日(木) 14:00～15:00	9月15日(火) 10:30～11:30
	内容	・認知症について ・健康体操	・介護保険について ・健康体操	・高齢者の交通安全	・感染症予防(インフルエンザなど) ・簡単なストレッチ体操など
	講師	津中部南地域包括支援センター(豊寿園敷地内)	津市社会福祉協議会津支部	津市交通安全対策会議	津市健康づくり課
お問合せ先		228-2623	222-5350	232-9696	237-4711

※日時、内容は都合により変更させていただく場合があります。変更の場合は、各センターに掲示いたします。後期も実施する予定です。

社会福祉法人津市社会福祉事業団

医師または看護師による健康相談も実施しています。ご利用ください。(下記の日程が祝日の場合は、中止または変更させていただきます。各センターにお問合せください。)

<http://tsu-fukushi-dan.or.jp/>

日 程	第2・第4 水曜日 13:00～15:00	第2・第4 火曜日 13:00～14:30	第1・第3 火曜日 13:00～14:30	第2・第4 金曜日 13:00～15:00
-----	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------