

すこやかセミナー (平成28年度後期予定表)



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！



		津市たるみ老人福祉センター	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)
10月	日時	10月25日(火) 13:30~14:30	10月19日(水) 14:00~15:00	10月19日(水) 10:30~11:30
	内容	・歯とお口の健康について ・健康体操	・「介護予防」について	・高齢者の住まいについて ・介護予防で元気はつらつみんな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)
11月	日時	11月22日(火) 13:30~14:30	11月16日(水) 14:00~15:00	11月30日(水) 10:30~11:30
	内容	・インフルエンザの予防について ・健康体操	・自動車の安全運転について	・3B体操 ロコモ体操
	講師	津中部東地域包括支援センター(八幡園敷地内)	津市交通安全対策会議	山下 まゆみ
12月	日時	12月27日(火) 13:30~14:30	12月7日(水) 14:00~15:00	12月21日(水) 10:30~11:30
	内容	・振り込め詐欺や交通事故防止について ・身近な近所トラブルの対応について	・脳を活性！認知症予防 ・簡単なストレッチ・体操	・備えて防ごうインフルエンザ ・介護予防で元気はつらつみんな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)	津市健康づくり課	津中部西地域包括支援センター(泉園内)
1月	日時	1月24日(火) 13:30~14:30	1月18日(水) 14:00~15:00	1月18日(水) 10:30~11:30
	内容	・体力づくりをはじめのために(体力測定)	・安全な歩行について ”近所こそ油断大敵”	・3B体操 ロコモ体操
	講師	津中部東地域包括支援センター(八幡園敷地内)	津市交通安全対策会議	山下 まゆみ
2月	日時	2月28日(火) 13:30~14:30	2月15日(水) 14:00~15:00	2月15日(水) 10:30~11:30
	内容	・緊急時の転倒リスクを避ける方法について	・「認知症予防」について	・困った時どうする？地域包括支援センターの活用について ・介護予防で元気はつらつみんな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)
3月	日時	3月28日(火) 13:30~14:30	3月15日(水) 14:00~15:00	3月15日(水) 10:30~11:30
	内容	・平成29年度総合事業について ・健康体操	・「高齢者詐欺被害の防止」について	・3B体操 ロコモ体操
	講師	津中部東地域包括支援センター(八幡園敷地内)	津北部東地域包括支援センター(津市社協河芸支部内)	山下 まゆみ
お問合せ先		228-2623	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
<http://tsu-fukushi-dan.or.jp/>

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。)

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