

すこやかセミナー (平成29年度後期予定表)



津市社会福祉事業団の3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24日(火) 13:30~14:30	10月18日(水) 10:30~11:30	10月18日(水) 10:30~11:30
	内容	・インフルエンザについて ・脳トレ、健康体操	・3B体操 ロコモ体操	・高齢者の住まいについて ・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)	山下 まゆみ	津中部西地域包括支援センター(泉園内)
11月	日時	11月28日(火) 13:30~14:30	11月15日(水) 14:00~15:00	11月15日(水) 10:30~11:30
	内容	・ノロウイルスについて ・脳トレ、健康体操	・自転車の安全運転について	・お口の健康について ・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)	津市交通安全対策会議	津市健康づくり課
12月	日時	12月26日(火) 13:30~14:30	12月20日(水) 14:00~15:00	12月20日(水) 10:30~11:30
	内容	・第2回体力測定 ・脳トレ、健康体操	・今日から取り組める生活習慣病予防 ・簡単なストレッチ・体操	・寒い時期の健康管理 ・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23日(火) 13:30~14:30	1月17日(水) 14:00~15:00	1月17日(水) 10:30~11:30
	内容	・高齢者虐待、権利擁護について ・脳トレ、健康体操	・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20日(火) 13:30~14:30	2月14日(水) 14:00~15:00	2月21日(水) 10:30~11:30
	内容	・介護保険について ・脳トレ、健康体操	・「感染症(インフルエンザ等)の予防」について	・いつまでも住み慣れた地域で生活するために ~介護保険制度など~ ・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20日(火) 13:30~14:30	3月14日(水) 14:00~15:00	3月21日(水) 10:30~11:30
	内容	・食について(DVD) ・脳トレ、健康体操	・「認知症予防」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
-----	--------------------------	--------------------------	--------------------------