

自分のために、健康に過ごせる身体づくりを学びませんか？

かけがわ健活プログラム

ご自分の健康を気にかけていますか？

普段の生活に気を配ることで介護予防につながります
各専門分野の講師が予防の知識とコツをご紹介します

参加費無料

定員
30名
事前登録制

会場：掛川市役所4階会議室

時間：13:30～15:00（受付開始13:00）

対象：65歳以上の市内在住の方

●プログラム

介護予防
総論

日程：6月9日（木）
テーマ：フレイル予防って何？
講師：掛川東病院 理学療法士 市川真氏

運動

日程：6月22日（水）
テーマ：90分でわかる、自分の体力（体力測定）
講師：掛川東病院 理学療法士 市川真氏

認知症

日程：7月6日（水）
テーマ：聞いてわかった！認知機能アップ
講師：掛川東病院 作業療法士 相澤渉氏

口腔1

日程：7月19日（火）
テーマ：健康は健口から～始めよう、歯のお手入れ～
講師：牧野歯科医院 歯科医師 牧野尚子氏

口腔2

日程：8月3日（水）
テーマ：健康は健口から～飲み込み力を知りましょう～
講師：聖隷クリストファー大学リハビリテーション学部
言語聴覚学科 教授 柴本勇氏

栄養

日程：8月22日（月）
テーマ：今日から使える、栄養テクニック
講師：機能強化型認定栄養ケア・ステーションちょぼ
管理栄養士 栗原理江氏



お申し込みは裏面の用紙から→

かけがわ健活プログラム 申込書（先着順）

氏名（ふりがな）			
ご住所			
電話番号		F A X	
メールアドレス			

【申し込み方法】

- 電話の場合 「かけがわ健活プログラム参加希望」とお伝えいただき、上記の情報をお知らせください
- FAXの場合 上記の情報をご記入いただき、「0537-21-1163」へ送信してください
※FAX送信後、長寿推進課へ「FAXを送付した旨」の電話連絡をお願いします
- メールの場合 タイトルに「かけがわ健活プログラム参加希望」とご記入いただき、本文に上記の情報をご記入の上、choju@city.kakegawa.shizuoka.jpへ送信してください

【当日の持ち物】（当日、必ず検温をして体調の確認をお願いします）

- 水分補給の飲み物 ○筆記用具 ○不織布マスク
- 運動のできる服装、靴（6/22のみ）
※会場は感染症防止対策を講じて実施します

【その他】

- 全ての講座を受講できない方も参加可能です
- 受講した方には、修了証明書を差し上げます
- オンデマンド配信も予定しています
- 修了後、希望者は9月～11月に開催予定の介護予防ボランティア育成講座を受講することができます（全7回）

連絡先：掛川市役所 長寿推進課 予防支援係
担当：前川、名倉
電話：0537-21-1142
FAX：0537-21-1163
メールアドレス：choju@city.kakegawa.shizuoka.jp