令和５年度

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８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２０日（火）
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（木）
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　白木原法隆　氏

口腔１

日　程：７月１８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１０日（木）
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（火）
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　桒原理江　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		ＦＡＸ	
メールアドレス			

【申し込み方法】

〇電話の場合　「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

〇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

〇電子申請の場合　入力フォームに記入し申請してください。

【当日の持ち物】

〇水分補給の飲み物　〇筆記用具　〇運動のできる服装、靴（6/20のみ）

〇不織布マスク持参

【その他】

〇全ての講座を受講できない方も参加可能です

〇受講した方には、修了証明書を差し上げます

〇オンデマンド配信も予定しています

〇修了後、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：良知、前川
電　　話：０５３７－２１－１３６４
ＦＡＸ：０５３７－２１－１１６３
メールアドレス：choju@city.kakegawa.shizuoka.jp