

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は介護予防につながります
健康に過ごせる身体づくりのための知識とコツを学びませんか？



1

6/18(火)

フレイル予防って何？

掛川東病院
理学療法士
市川 真氏

2

6/25(火)

90分でわかる自分の体力

掛川東病院
理学療法士
市川 真氏

3

7/11(木)

おいしいものをいつまでも!!
～飲み込み体操で誤嚥予防～

聖隷クリストファー大学
言語聴覚学科 教授
柴本勇氏

4

7/16(火)

聞いてわかった!認知機能アップ

掛川東病院
作業療法士
白木原法隆氏

6

8/19(月)

歯科から伝えたい“栄養”のこと

牧野歯科医院
歯科医師
牧野尚子氏

5

8/5(月)

素敵な老後のために
今から始める“お口の管理”

牧野歯科医院
歯科医師
牧野尚子氏



会場
時間
対象
持ち物

掛川市役所4階 会議室1
13:30~15:00(受付開始13:00)
おおおね65歳以上の市内在住の方
筆記用具 飲み物 運動のできる服装・靴(6/25のみ)
ご自身を感染から守るため、マスクの着用が効果的です。

申込み方法

- ①電話
0537-21-1364
- ②電子申請
下記QRコードから



問合せ

掛川市役所 長寿推進課 予防支援係(片岡、前川)
TEL 0537-21-1364 FAX 0537-21-1163