かけがわ健活プログラム

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？

第1回

6/16(火)

フレイル予防って何？
掛川東病院　理学療法士
市川 真氏

第2回

6/23(火)

90分でわかる自分の体力
掛川東病院　理学療法士
雨澤　巧巳氏

第3回

7/7(火)

今日から使える、栄養テクニック
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

第4回

7/21(火)

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

第5回

8/5(水)

素敵な老後のために
～早く気づいて！オーラルフレイル～
牧野歯科医院　歯科医師
牧野 尚子氏

第6回

8/26(水)

聞いてわかった！認知機能アップ
掛川東病院　作業療法士
加藤　歩氏

会　場　掛川市役所4階 会議室1
時　間　13:30～15:00（受付開始13:00）
対　象　おおむね65歳以上の市内在住の方（先着30名）
持ち物　筆記用具　飲み物　運動のできる服装・靴（6/23のみ）
その他　テーマは変更になる場合があります。

申込みはコチラ

問合せ　掛川市役所　長寿推進課　予防支援係　☎0537-21-1364（二橋、手塚）