

いざ実践！



地域いきいき元気塾

さらにくわしく、楽しく、より健康に！

体力測定会

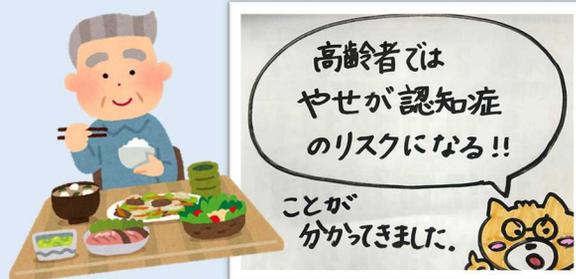
運動能力を測定して
今の自分を知りましょう！
家でもできる簡単運動も
紹介します



理学療法士・作業療法士

栄養マスター教室

『やせ』への対策は介護予防
につながります。
レクなどをまじえて、食事
について楽しく学びます



管理栄養士

歯ミング教室

身体の健康は口の健康から。
口腔体操やケアの方法を
歯科衛生士がお話します！



歯科衛生士

骨コツ教室

実は骨折する人が多い筑後市。
転ばぬ先の知恵ひとつ、
骨粗鬆症と転倒予防について
わかりやすくお伝えします！



保健師

聞きたい項目を選んで、高齢者支援課まで！

TEL0942-53-4255

※場合により、オンラインでの実施も可能です※

～フレイル予防講座第2弾～ 地域いきいき元気塾 申込書

高齢者支援課長 様

希望講座	<input type="checkbox"/> 運動（体力測定会）	<input type="checkbox"/> 転倒骨折（骨コツ教室）
	<input type="checkbox"/> 栄養（栄養マスター教室）	<input type="checkbox"/> □腔（歯ミング教室）
団体名		
開催日	令和 年 月 日（ ） 午前・午後 時 分～ 時 分	
開催場所		
参加人数	利用者	名（年代 歳代）
	ボランティア	名（年代 歳代）
連絡先	氏名（ ）	
	電話（ ）	
備品等	ホワイトボード（有・無）	
	マイク（有・無）	
	参加者は・・・（椅子・座布団）	
備考		

上記のとおり講座を申し込みます。

令和 年 月 日

団体名： _____

代表者名： _____