

認知症予防教室（事前申込制）

楽しく学んで脳も身体も元気に！各分野の専門職がお家で実践できる健康習慣をわかりやすくご紹介します。

65歳以上で原則介護保険を利用していない方が対象です。



運動の講座

▼申込はこちら



4/18(金) 西部地域センター 講座室1・2

4/23(水) 健康福祉センター 研修室

※運動できる靴、動きやすい服装でお越しください。



歯科の講座

▼申込はこちら



5/21(水) 健康福祉センター 小会議室

5/30(金) 西部地域センター 講座室1・2



栄養の講座（調理実習）

▼申込はこちら



6/11(水) 健康福祉センター 栄養指導実習室

6/13(金) 西部地域センター 料理教室

持ち物：350円、エプロン、三角巾、ふきん3枚、飲み物

時間：10時00分～11時30分（栄養の講座は12時00分まで）

【申込開始日】 **4月1日（火）11時00分～**

【申込締切日】 運動・歯科の講座：**各教室開催日の3日前まで**

栄養の講座：**6月4日（水）まで** ※定員になり次第締め切ります

複数参加される方はそれぞれ申込が必要です。

【問い合わせ先】 高齢者福祉課 電話053-576-4916