

平成29年度



公開講座



～心も体も元気プロジェクト！！～

講座 9:30～11:00 (持ち物)上履き

料理 10:00～12:00(持ち物)エプロン・三角巾・マスク・500円

予約お待ちしております!!

参加費無料!! (料理のみ 500円) どなたでも参加OK!



第1回	4/6(木)		「さらに知りたい!自分のカラダ!」 ～運動・栄養・口腔の視点からセルフチェック!～	
第2回	6/13(火)		「Let's 介護予防」 ～老年症候群(低栄養・尿失禁・嚥下困難…)をやっつけよう～	
第3回	7/5(水) 7/7(金)		「夏の料理教室」 ～夏の食欲不振改善メニュー～	
第4回	8/24(木)		「丈夫な体を作ろう」 ～運動・栄養でロコモ予防～	
第5回	9/27(水) 9/29(金)		「秋の料理教室」 ～ロコモ予防メニュー～	
第6回	11/7(火)		「お口ぴかぴか大作戦!第2弾!」 ～お口の健康から全身の健康へ～	
第7回	12/13(水) 12/15(金)		「冬の料理教室」 ～免疫力アップメニュー～	
第8回	2/8(木)		「いきいき脳トシ!」 ～楽しくみんなで認知症予防～	
第9回	3/7(水)		「男の料理教室」 ～栄養満点☆ぱぱっとメニュー～	
第10回	3/21(水) 3/23(金)		「春の料理教室」 ～腸内環境を整えるご飯～	

場所

いちご在宅支援センター1階 アクティブパーク(嶋田病院の隣)

※人数に合わせて場所が変更となる場合もございます。

申し込み・お問合せ

嶋田病院 介護予防課 26-6480

