

チャレンジ元気アップ教室

中津市委託介護予防事業

いつまでも元気にいるために・・・

いまからできる事をはじめましょう！

日程：10月 5・12・19・26日

11月 2・9・16・23・30日

12月 7・14・21日

毎週日曜日 (※計12回)



時間：9時30分～11時30分 ※送迎はご相談に応じます。

場所：村上記念病院 通所リハビリテーションセンター「エルダーカマー」

参加料：1,200円

定員：10～15人

内容：

栄養

1. バランスのとれた食事をしよう
2. 日常生活の問題
3. 高血圧と減塩食



歯科

1. 口の働きを良くする話
2. 口の体操
3. お手入れ方法と口腔内チェック
4. 口の清掃介助などの個別指導



リハビリ

1. 自宅でできる体操・ストレッチ
2. 身体を見直しましょう
3. 日常生活について考えましょう
4. つまづき予防体操

問合せ・申し込み：

中津市介護長寿課 22-1111

中津市地域包括支援センター村上 23-0833

ご参加お待ちしております。