

# むらかみチャレンジ元気アップ教室

## 参加者募集

中津市委託介護予防事業

日程：平成27年7月5日～9月20日

毎週日曜日（全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



参加費：12回分：1,200円

定員：15名（65歳以上の中津市民）

（要介護、要支援認定者と介護予防・生活支援サービス利用者の方はご利用できません）

内容：

### 栄養

1. バランスのとれた食事をしよう
2. 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



### 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

申し込み先：

村上記念病院

23-3333

担当 久保

通所リハビリテーションエルダーカマー

22-2150

担当 宮本・江口

みなさまのご参加をお待ちしております。