

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。