

# 第1回下糟屋さくらの会



歌ったり、体操したり、おしゃべりしたり、楽しく介護予防しましょう！！

専門職によるミニ講座や包括支援センター職員の講座もあります。

6回コースで介護予防教室を開催します。1回の参加でもOKです。

申し込み不要。民生委員さんと包括支援センター職員がお待ちしています！！

## 開催日時

第1回 令和2年1月22日(水)13:30~15:00

講座・・「知って安心、薬の知識」もみじ薬局薬剤師様

第2回 令和2年2月19日(水)13:30~15:00

講座・・「筋力アップ体操」タツミ訪問看護ステーション理学療法士様

第3回 令和2年3月18日(水)13:30~15:00

講座・・「元気なうちから介護予防！日常生活のチェック」包括職員

第4回以降も第3水曜日です。再度お知らせします。

## 開催場所

下糟屋公会堂(高部屋神社の横) 下糟屋 2289 番地

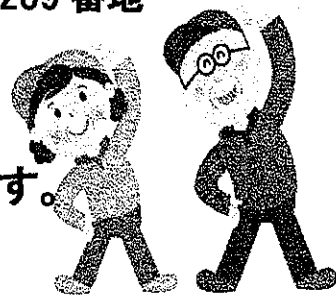
## 対象者

下糟屋地域にお住まいの65歳以上の方

## 参加費

無料

男性の参加歓迎です。



## プログラム

○ 13:30 受付 挨拶

○ 唱歌や懐かしい歌謡曲の合唱

1~2曲

○ ストレッチ、体操 (講座内容により変更あり)

20分

○ ミニ講座

30~60分

○ 交流会(参加者同志のおしゃべり)

30分

問い合わせ先

伊勢原北部地域包括支援センター