

介護予防ステップアップ講座 ～さらに学びを深めよう～

医師や歯科医師、薬剤師、管理栄養士等による講演会を行います。身近な生活に活かせる知識や最新の情報を学びたい方は、ぜひご参加ください。

●申し込み：介護保険課 地域支援担当（直通：736-1119）

（詳細は広報かすかべをご覧ください）

●対象：65歳以上の市民

●時間：13：30～



日 時	テ ー マ	会 場
6/12（金）	薬とのつきあい方	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）
7/9（木）	うつ・認知症予防	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）
9/25（金）	健康朗読	あしすと春日部
1/12（火）	脳血管疾患予防	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）
2/19（金）	高齢期の栄養	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）
3/5（金）	口腔機能向上	市役所本庁舎 2階 （202・203 会議室）

◆ いつまでも自分の足で歩き続ける身体づくり教室

リハビリテーション専門職（理学療法士等）の指導のもと、自分の足で歩き続ける身体づくりのための講義と運動を3回シリーズで行います。

（※シリーズ1回ずつお申し込みください。詳細は広報かすかべをご覧ください）

●会場：市役所本庁舎 2階（202・203 会議室）

シリーズ	日 時	保険料	テ ー マ
1回目	10/1（木）	30円	腰痛・膝痛予防のための身体づくり
2回目	11/13（金）	30円	首痛・肩痛予防のための身体づくり
3回目	12/8（火）	30円	転倒しにくい身体づくり