

高齢者の健康づくり及び健康寿命の延伸をめざして

高齢者のための

健康づくりセミナー

日時 令和6年5月22日(水)～7月17日(水) 全8回 *毎週水曜日
14:00～15:10 ①14:00～14:30 健康講話
②14:30～14:40 休憩
③14:40～15:10 ロコモ予防運動

場所 トレイクかたがみ 多目的ホール

持物 内ズック・タオル・飲み物・筆記用具 等

参加費
無料
定員 50名

第1回 5月22日(水)

転ばないための体づくり
ほのぼの苑 作業療法士

第2回 5月29日(水)

お薬の正しい飲み方について
小玉医院 薬剤師

第3回 6月 5日(水)

食中毒を予防しよう
秋田医療福祉研究所 室長

第4回 6月12日(水)

元気を保つ食生活について
ほのぼの苑 管理栄養士

第5回 6月19日(水)

口腔内の清潔(入れ歯の手入れ含む)
ほのぼの苑 歯科衛生士

第6回 6月26日(水)

誤嚥性肺炎を予防しよう
ほのぼの苑 言語聴覚士

第7回 7月 3日(水)

熱中症を予防しよう
トレイクかたがみ 保健師

第8回 7月17日(水)

認知症予防について
トレイクかたがみ 保健師

※各回 健康講話終了後

ロコモ予防運動
トレイクかたがみ 健康運動指導士

共催 潟上市老人クラブ連合会
後援 潟上市

社会医療法人正和会(トレイクかたがみ)