自分の体を知り、健康寿命をのばそう

参加費 無料

第1回 ひかわの学び舎（まなびや）

日時 令和7年 5月12日(月)

会場 氷川町 健康センター

第一部 13:30～14:10

認知機能低下予防講座（申込制 先着順）

講師：八代北部地域医療センター作業療法士

「いきいき 元気アップ体操」

第二部 14:15～16:00

いきいき健診（申込制 先着順）

健康運動指導士があなたに合った運動方法をご提案

体力や筋肉量を測定し、介護予防に役立てましょう
定員　限定20名
対象　氷川町にお住まいの65歳以上の方
※動きやすい服装で、室内シューズをご持参ください

ミニ健康教室「骨折予防」（どなたでもどうぞ）

保健師、管理栄養士と楽しく学ぶ

「骨密度を保つ栄養の話」 15:00～
人形劇つきで分かりやすくお話しします

・骨密度測定　・InBody(体組成)測定
所要時間 各3分程度

出張版「おれんじカフェ」（どなたでもどうぞ）

「包括さん」と気軽におしゃべり

認知症の方も、ご家族も、
物忘れが気になる方もお待ちしています

※「包括さん」とは包括支援センターの職員のことです

申込み、問い合わせ

氷川町役場 福祉課介護保険係　0965-52-5852
氷川町　地域包括支援センター　0965-52-5335