

い き い き 健 康 塾 ほ ろ か な い

今年も
開催します!!

認知症サポーター
養成講座で認知
症の予防と助け合
いについて楽しく
学びましょう!

日 時

10/29(日)

集合場所：アルク（保健福祉センター）

集合時間：午前9時50分

参 加

先着 40 名、300円（昼食材料費）

会 場

あえる 97（生涯学習センター）、アルク

予 定

10：00～11：30

手洗い講習・カレーライス作り
体脂肪率、筋肉量などの測定

11：30～12：30

昼食・安全に食べるためのお口の体操

12：30～13：00

幌加内診療所 森崎龍郎先生のお話

13：00～14：30

認知症サポーター養成講座
家屋の室温計測の結果報告ほか

14：30～15：30

お楽しみゲーム、アンケート

●毎日の暮らしをいきいきと楽しむためには、ご自身の健康管理やお住まいの環境を整えることがとても大切です。今年も、幌加内町保健福祉課とともに、研究活動の一環として、「いきいき健康塾」を開催することになりました。今年のいきいき健康塾では、認知症予防に役立つ知恵をご紹介します。

【お問い合わせ・申し込み】  幌加内町保健福祉課

TEL：0165-35-3090 FAX：0165-35-3091

研究代表者



札幌市立大学看護学部 原井美佳