



介護予防教室 転ばぬ先の杖

～4回コース（栄養、運動、口腔、認知症）



会場：麻溝公民館

時間帯：13：30～15：00 [受付 13：00～]

①～栄養編

9月20日(水)
講習室

②～運動編

9月27日(水)
大会議室

③～口腔編

10月4日(水)
講習室

④～認知症編

10月11日(水)
講習室

いつまでもお元気である為に
正しい知識とちょっとした工夫
を楽しく学んでいきましょう♪

今回は4回コースで、いろいろ
な知識を丸ごと学べます！



※この事業は相模原市から
委託を受けて実施しています。

お問合せ：高齢者支援センター ☎ 042-777-6858