

— 発行 —

知 立 市

知立市在宅介護支援センター

知立市新林町北林44番地
(知立老人保健施設内)

介護予防だより

令和になって最初の夏ですね。元気でお過ごしですか?夏の暑さで、食欲が落ちる時期です。十分な栄養と水分を適切に摂って体力低下を予防しましょう。

参加者
募集

やるっぴ! シニア元気塾

運動・栄養・お口の健康についてみんなで楽しく学び、実践できる教室です。元気に過ごせる身体づくり・介護予防のために、ぜひお誘い合わせのうえご参加ください。

【講師】 ・ 歯科衛生士 岡山 知香氏 清水 志保里氏
・ 管理栄養士 岡田真由美氏
・ 介護予防リーダー 倉地 鈴子氏

【場所】 中央公民館 講堂

【日時】 下記日程の午前10時～11時

健康づくりに大切な
3要素を取り入れています!



第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回
9月13日	9月27日	10月11日	10月25日	11月8日	11月15日	12月13日	12月20日
お口の健康	栄養	運動	運動	運動	運動	運動	お口の健康

【対象者】 知立市内在住の65歳以上の高齢者

【定員】 40名

【参加費】 無料

【持ち物等】 水分補給ができる飲み物、汗拭きタオル、運動靴、運動のできる服装

【申込期間】 令和元年8月1日(木)午前9時～8月20日(火)午後5時まで
※申込期間終了時点で募集定員を超える場合は抽選となります。
抽選の結果については申込者全員にハガキにて通知いたします。

【申込・問い合わせ】 知立市地域包括支援センター

知立市八ツ田町泉43(知立市福祉の里八ツ田内)
電話 0566-82-8855



家族介護教室のお知らせ

いつまでも食事をおいしく、楽しく食べたいですね。
栄養の摂り方、食事を通じた健康な身体づくりを学んでみませんか？

【テーマ】 「いつまでも楽しく」（食事編：予防と介護）

【日時】 令和元年9月20日(金) 午後1時30分から午後3時

【場所】 プラザ昭和（昭和2-4-3）
*特別養護老人ホームほほえみの里 敷地内 正面玄関の左側

【講師】 久保敷 有美 氏(管理栄養士)

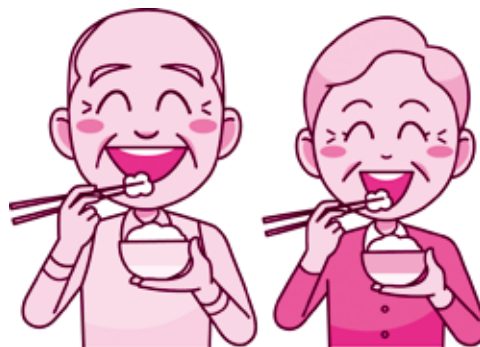
【参加費】 無料

【定員】 20名 *定員になり次第締め切らせて頂きます。

【対象者】 知立市在住で高齢者を介護されている方、近隣の援護者
介護やテーマに関心のある方

【申込み・問合せ】

在宅介護支援センターほほえみの里
電話0566-85-2532 〈担当〉工藤



介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ



知立市地域包括支援センター

【八ツ田町泉43】 (0566)82-8855

ヴィラトピア知立在宅介護支援センター

【山屋敷町富士塚1-336】 (0566)83-2022

知立市在宅介護支援センター(知立老人保健施設内)

【新林町北林44】 (0566)81-8880

在宅介護支援センターほほえみの里

【昭和2-4-3】 (0566)85-2532