

介護予防月間2018



11月は介護予防月間

さまざまな介護予防の体験会イベントを行います♪

健康で長生きするためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。「予防は一日にしてならず」この機会にぜひ介護予防についての知識を深め、介護予防を始めましょう！

参加
無料

事前にお申し込み
ください

イベント日程

イベント内容	日時	場所	定員
介護予防パネル展 介護予防に関するパネル展示やパンフレットの配布を行います。	11月12日(月) ～11月16日(金)	浦添市役所1階 ATM前広場	どなた でも
歯科衛生士学校生による歯科教室 ～お口は全身の健康のもと～ 講演やゲーム、健口体操など、楽しみながらお口の健康について学べます。健康長寿を目指してお口を鍛えましょう。	11月9日(金) 10時～12時	中央公民館2階 第1研修室	20名
いきいき100歳体操体験会 簡単に組み合わせて、介護予防の効果が高い体操です。足腰の筋力アップが期待できます。	11月15日(木) 10時～11時	屋富祖公民館	25名
認知症予防講話&コグニサイズ体験会 体と脳の健康について、講話と運動を通じて理解を深めることができます。心身機能向上効果♪「コグニサイズ」体験会もあります。軽く汗をかく運動のため、動きやすい服装で飲み物を持ってご参加ください。	11月6日(火) 15時～16時半	浦西公民館	30名
	11月8日(木) 14時～15時半	浦添グリーン ハイツ公民館	20名
	11月29日(木) 14時～15時半	地域福祉センター	20名
生きいき健康クラブ体験・見学会 週1回、公民館などで開催している「生きいき健康クラブ」の体験・見学会です。筋トシやお口の体操、脳トシやレクリエーションなどの内容が満載です。お近くのクラブへぜひ参加してみませんか♪	11月12日(月)10時～12時	牧港公民館	5名
	11月13日(火)10時～14時	屋富祖公民館	5名
	11月14日(水)10時～14時半	沢岬公民館	5名
	11月14日(水)10時～14時半	当山公民館	5名
	11月16日(金)10時～14時半	経塚公民館	5名
ピラティス合同研修会 歯科衛生士によるお口の健康講話と、リズムにあわせて楽しく運動するピラティス体操を行います。地域のサークルに通っている方も、新規の方も大歓迎です！	11月19日(月) 14時～16時	中央公民館 3階ホール	100名

★対象の方：浦添市にお住まいのおおむね65歳以上の方

申込・お問合せ 浦添市いきいき高齢支援課 TEL:876-1234(内線3531～3534)

実施期間：平成30年11月1日～平成30年11月30日