

シルバーパワーアップ教室

平成28年度 第1クール (9月15日～12月1日)

参加者募集

運動器の機能向上・口腔機能向上・栄養改善・認知症予防といった介護予防に関する専門的かつ個別的なプログラムのほか体力測定等をおこないます。

対象者：65歳以上の方で体力低下が気になる方

(定員に達した場合は基本チェックリストでよりハイリスクと診断された方を優先します。)

定員：10名

期間：1クール10回（毎週木曜日に開催）

参加費：300円

持ち物：タオル・お茶・動きやすい服装・上履き

その他：ご自身で来場が難しい方はご相談下さい

お問い合わせは・・・06-6335-0668

高川介護予防センター 担当：しもきはら 下木原

シルバーパワーアップ教室 第1クール スケジュール

開催場所 高川介護予防センター

時 間 13:30～15:00

	開催日	内 容 * 都合により内容が入れ替わる場合があります
1	9月15日	お身体の状態確認(アセスメント)・体力測定
2	9月29日	運動器機能向上 (個別メニューを作成し、筋力や柔軟性、バランス力の向上を目指します)
3	10月6日	運動器機能向上 (個別メニューを作成し、筋力や柔軟性、バランス力の向上を目指します)
4	10月13日	口腔機能向上講座 (噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生について学びます)
5	10月20日	運動器機能向上 (個別メニューを作成し、筋力や柔軟性、バランス力の向上を目指します)
6	10月27日	栄養講座 (健康に暮らし続けるための食事について学びます)
7	11月10日	運動器機能向上 (個別メニューを作成し、筋力や柔軟性、バランス力の向上を目指します)
8	11月17日	認知症予防 (認知症を予防するための生活習慣について学びます)
9	11月24日	運動器機能向上 (個別メニューを作成し、筋力や柔軟性、バランス力の向上を目指します)
10	12月1日	体力測定・評価