

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	木	お身体の状態確認(アセスメント)・体力測定
2	9月29日	木	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	木	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	木	口腔機能向上講座 (嚥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	木	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	木	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	木	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	木	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	木	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	木	体力測定・評価