



令和元年度なりすな介護の日

ようこそ ようこそ きなんせ健康

～足腰きたえて脳もスッキリ～

**なりすな職員と心も体もリフレッシュ！
一緒に楽しい時間を過ごしましょう**

場 所 日置地区公民館

日にち 令和元年 10 月 17 日 木曜日

時 間 13 時 30 分～15 時 30 分

内 容

- ・ 加齢に伴う全身の変化（お話）
- ・ 転倒予防運動
- ・ 認知症予防レクレーション
- ・ なりすな手づくりおやつ

11月11日は「介護の日」として、介護に関する啓発を重点的に実施する日とされています。今年度も各地区公民館を会場とし、転倒予防、認知症予防をテーマとしたイベントを実施します。

多くの方の参加をお待ちしています。

※参加費無料

主催：特別養護老人ホームなりすな 電話 85-0117【担当 さかはら 坂原】

後援：青谷町健康づくり地区推進委員会

協賛：日置地区公民館