

公開講座「介護予防キャラバン」

テーマ	生活のなかで取り組む介護予防
講師名	北里大学医療衛生学部 安藤 雅峻 先生
内容	今回の介護予防キャラバンは、「生活のなかで取り組む介護予防」と題し、介護予防が重要となる背景や、生活のなかで取り組むことのできる介護予防の実際についてお話しします。年齢を重ねるにつれて、“住み慣れた地域で自立して生活するための能力を保つこと” (=介護予防) の重要性が増していきます。介護予防をより効果的なものにするには、お一人おひとりが、日々の生活のなかで実践・継続することが何よりも大切です。講演の中では、ご自身でも行えるカラダ&生活チェックや、基本的な運動方法についてもご説明したいと思います。介護予防の基本について知りたい方、おさらいをしたい方は、ぜひご参加ください。
日時	2024年7月21日(日) 受付開始 09:30 ~ 講演 10:00 ~ 11:30
会場	ユニコムプラザさがみはら (セミナールーム1) 最寄駅 小田急線相模大野駅より徒歩5分
参加費	無料
定員	50名
申込方法	申し込みURL または QRコードより Google フォームで情報入力
申込締切	2024年7月13日(土)

