

公開講座「介護予防キャラバン」

テーマ	今日からできる介護予防
講師名	東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム 今村 慶吾
内容	今回の介護予防キャラバンは、「今日からできる介護予防」と題し、日常生活のなかで無理なく取り組める介護予防についてお話しします。 健康づくりには継続が大切ですが、近年はスマートフォンやアプリなど、デジタル技術を活用した健康づくりも広がっています。 講演では、基本的な運動方法の実技に加え、身近なデジタル技術の活用方法もご紹介します。これからの介護予防について知りたい方、楽しく取り組みたい方は、ぜひご参加ください。
日時	2026年7月18日(土) 受付開始 09:30 ~ 講 演 10:00 ~ 11:30
会場	神奈川工科大学ITエクステンションセンター貸会議室(202会議室) 〒243-0018 神奈川県厚木市中町3-3-17 (小田急小田原線 本厚木駅 北口より徒歩4分)
参加費	無料
定員	50名
申込方法	以下のいずれかの方法で申し込み 下記QRコードよりGoogleフォームで情報入力
申込締切	2025年7月11日(土)

