



介護予防講座2016



# 未来のはてなを学ぼう

**体** 7月21日(木) 13:30~15:00

**介護する体・されない体の為に**

15:15~16:15 ポールウォーキング教室を開催  
※受講者が対象です。事前にお申し込み下さい。

元気プランニング  
ポールウォーキング協会 マスターコーチ

**三木 道博さん**

**食** 8月18日(木) 13:30~15:00

**身体を守るための賢い野菜の摂り方**  
～野菜ってすごい!～

高知学園短期大学 生活科学学科  
准教授

**古屋 美知さん**

**医** 9月15日(木) 10:00~11:30

**身体が心が嬉しくなる健康づくり**  
～認知症の予防と総合的な体力づくり～

神戸常磐大学教授  
医学博士

**柳本 有二さん**

**法** 10月13日(木) 10:00~11:30

**相続と遺言**  
～あるご家族からの相談～

弁護士 **高野 亜紀さん**

**心** 11月6日(日) 13:30~15:00

**こころを言葉に**  
—いきいきとしみじみと—

医療法人 関の会 大野内科  
院長

**小笠原 望さん**

※この講座のみ香美市立中央公民館での開催です。



場 所 プラザ八王子 3階多目的ホール  
対象者 香美市民の方  
受講料 無料  
申込み 申込みが必要です。

(欠席される場合は、ご連絡ください。)

香美市社会福祉協議会 ☎53-5800

**お電話で!**

