



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
対象者
受講料
申込み

プラザ八王子 3階多目的ホール

香美市民の方

無料

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!

