

生き生きワクワク健康教室（将監）

元気で生活するために介護予防を始めましょう♪

- 対象 : 65歳以上の方
- 日時 : 2025年1月15日（水）から計4回開催
- 場所 : 将監市民センター 1階 ホール
- 参加 : 無料
- 定員 : 先着25名 お申し込みが必要です

（お申し込みの際は、氏名、住所、連絡先をお伺いします。ご了承ください）

	日時	テーマ・内容	講師
①	1月15日（水） 14:00～15:00	フレイル予防 「AI技術で歩行解析をしてみよう」	株式会社 ヤマシタ 福祉用具専門相談員 相澤 悦子氏
②	1月29日（水） 14:00～15:00	フレイル予防 「お口の中の健口」	DH・STATION 歯科衛生士
③	2月19日（水） 14:00～15:00	フレイル予防 「栄養について知ろう」	特別養護老人ホーム 愛泉荘 きずな館 管理栄養士 村上 祥子氏
④	2月26日（水） 14:00～15:00 ★内容は9/5～11/21に開催された教室と同じものになります★	フレイル予防 「AI技術で歩行解析をしてみよう」	株式会社 ヤマシタ 福祉用具専門相談員 相澤 悦子氏

● 持ち物

- **上履き**（運動しやすいもの） ● **飲み物**（水分補給） ● **タオル**（汗拭き用）
- ※体を動かすので、動きやすい服装でお越しください
- ※感染予防のため、マスク着用にご協力ください

【問い合わせ・申し込み】

将監地域包括支援センター

仙台市泉区将監10丁目18-13 TEL : 022-772-5501

