

平成 29 年度 山陽老人福祉センター 健康講座のお知らせ (第1弾)

1. 日時・テーマ
- ① 平成 29 年 8 月 29 日 (火)
「楽しく民謡ビクス」
 - ② 平成 29 年 10 月 31 日 (火)
「楽しくタオル体操」 ※要タオル
 - ③ 平成 29 年 12 月 26 日 (火)
「楽しくふれあいフィットネス」
- ※ ①・②・③とも 13:30~15:00
(受付は、13:00~)

2. 場所 山陽老人福祉センター 集会室 1・2・3

3. 講師 吉備国際大学 非常勤講師

健康運動指導士

高見 博子 氏



4. 対象 概ね 60 歳以上の方

5. 参加費 無料

6. 備考
- ① 動きやすい格好でお越しく下さい。
 - ② 事前申し込みの必要はありません
ので、当日お越しく下さい。

皆様ぜひお誘い合わせのうえ、お越しく下さい。

お問い合わせ先：山陽老人福祉センター

電話番号 086-955-3732

平成29年度 山陽老人福祉センター 健康講座のお知らせ(第2弾)

1. 日時・ ① 平成29年9月12日(火)
テーマ 「高齢者のうつ病の予防について」
・講師 川崎医療福祉大学 保健看護学科
教授 塚原 貴子 氏
- ② 平成29年11月7日(火)
「おいしくもぐもぐごっくん
～誤嚥性肺炎にならないために～」
川崎医療福祉大学 リハビリテーション学科
准教授 黒住 千春 氏
- ③ 平成30年1月16日(火)
「認知機能の低下を予防するために
知っておきたい5つのこと」
川崎医療福祉大学 感覚矯正学科
講師 時田 春樹 氏
- ※ ①・②・③とも 13:30～15:00
(受付は、13:00～) 事前申込不要
2. 場所 山陽老人福祉センター 集会室1・2・3
3. 対象 概ね60歳以上の方
4. 参加費 無料

皆様ぜひお誘い合わせのうえ、お越しください。

お問い合わせ先：山陽老人福祉センター

電話番号 086-955-3732

平成 29 年度 山陽老人福祉センター 健康講座 (出前講習会) のお知らせ (第3弾)

1. 日時 平成 29 年 10 月 24 日 (火)
13:30~15:00
(受付 13:00~) ※事前申込不要
2. 場所 山陽老人福祉センター 集会室
3. 講師 おかやま薬局 山陽店
薬剤師 古野 勝彦 氏
4. テーマ 「くすりの正しい飲み方や飲み合わせ
について」
5. 対象 概ね 60 歳以上の方
6. 参加費 無料

皆様ぜひお誘い合わせのうえ、お越してください。

お問い合わせ先：山陽老人福祉センター
電話番号 086-955-3732

平成 29 年度 山陽老人福祉センター 健康講座のお知らせ (第4弾)

1. 日時・ ① 平成 29 年 9 月 29 日 (金)

テーマ 「超高齢化とフレイル」

・講師 環太平洋大学 体育学部 健康科学科
教授 飯出 一秀 氏

② 平成 30 年 1 月 23 日 (火)

「脳チェック&トレーニングで認知症
をNo!」

環太平洋大学 体育学部 健康科学科
准教授 早田 剛 氏

※ ①・②とも 13:30~15:00
(受付は、13:00~)

2. 場所 山陽老人福祉センター 集会室

3. 対象 概ね 60 歳以上の方

4. 参加費 **無料**

5. 備考 ①の講座につきましては、最新機器を
用いた筋肉量計測を実施する関係上、事前
申し込みが必要です(申込締切: 9月22日、
②の講座は事前申し込み不要です)。

お問い合わせ先：山陽老人福祉センター

電話番号 086-955-3732