

## ～シニア元気講座のご案内～

### 内容・対象



リハビリテーション専門職が介護予防に関する知識をお伝えに出向きます

**<対象> 通いの場運営団体** （おおむね65歳以上）

- ✓ 町会・老人クラブなどの地域団体
- ✓ 体操・趣味活動を実施している住民グループやサークル

### 費用・回数

**無料**

回数：1団体 原則**2回/年**  
時間：1回 **60～90分程度**

### 申込方法

「浦安市シニア元気講座申込書」  
（第1号-1様式）を以下の申込先まで  
持参または郵送にて提出

### 講座の内容

- ✓ フレイルチェックや運動のしかた
  - ✓ 転倒予防のために気をつけること
  - ✓ 認知症の正しい理解
  - ✓ 誤嚥性肺炎を予防する方法
- その他、お気軽にご相談ください

### お問い合わせ・申込先

浦安市 高齢者包括支援課（市役所3階）  
〒279-8501 千葉県浦安市猫実一丁目1番1号  
電話 047-712-6389

★ **希望日の2か月前まで**にお申込ください