

～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）
✓ 高齢者サロンや体操・趣味活動を実施している住民グループ、サークルなど

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1-1号様式）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