



リハビリ専門職等による

シニア元気講座

のご案内



リハビリテーション専門職、管理栄養士、
歯科衛生士等が介護予防に関する知識を
お伝えに出向きます

講座内容



- ✓ フレイルチェックや運動のしかた
- ✓ 認知症の正しい理解
- ✓ 食事・栄養について
- ✓ 浦安はつらつ体操の指導
- ✓ 転倒予防のために気をつけること
- ✓ 誤嚥性肺炎を予防する方法
- ✓ お口の健康について

※浦安はつらつ体操を実施していただける
団体にはDVD 無料貸出中!

その他、お気軽にご相談ください!

対象・内容



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 無料

回数 1団体原則年2回

時間 1回60~90分程度

申し込み方法



「浦安市シニア元気講座申込書」

を以下の申込先まで
持参・郵送・メール・FAX
いずれかの方法で提出
電話でもご相談いただけます!

申込書はこちらの
2次元コードから



希望日の2か月前までに
お申し込みください

浦安市 シニア元気講座 🔍 検索

