

介護予防教室開催のお知らせ



長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

11月の2回目の介護予防教室は「自分の体をみつめ直そう その2」です。生活するうえで、膝の痛みが気になる方は多いと思います。元気な体づくりを学んで実践してみましょう。

今年度の介護者・介護予防教室の最終回です。多くの方の参加をお待ちしております。

日時	11月22日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	自分の体をみつめ直そう その2 ・膝痛について学ぶ。 ・老化に負けない元気な体づくり。
講師	理学療法士 半田 敬典 (長野松代総合病院)

【お問い合わせ先】

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

* 駐車場は公民館に数台分ありますが、満車の場合は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

* 参加費は無料です。



「認知症 学んで増した 笑顔と会話」

平成28年度認知症啓発標語入選作品 柳沢 清子さん作

