

動いて！ 食べて！ 人生百年

100年時代と言われる今、最期まで自分らしく生きるために今できることを専門職よりお話しします。

日時	毎月 第3 (火) 13:40 ~ 14:30 (受付13:30 ~)
会場	西部福祉センター 1階交流ルーム
お願い	マスクを着用してお越しください 当日、体調不良や熱がある方は参加をご遠慮ください

申し込み
不要!

	テーマ	内容	講師
4/18	お口を整え みんなで歯っぴ〜 歯の汚れ、あなたは見えますか？	汚れがつきやすい場所・食べ物 飲み込みテストとエクササイズ	歯科衛生士 言語聴覚士
5/16	えっ！転んで骨折！？ 怖い骨粗しょう症	骨を元気にする食事と運動	管理栄養士 理学療法士
6/20	お口を整え みんなで歯っぴ〜 歯の汚れ、どうやってキレイにする？	歯科衛生士が教える歯磨きの仕方 誤嚥性肺炎とは	歯科衛生士 言語聴覚士
7/18	動いて 笑って 認知症予防	楽しく身体を動かしながら認知症予防	理学療法士
8/15	※8月はお盆のため開催はありません		
9/19	大切な命を守るための緊急時の対応	心肺蘇生（心臓マッサージ）と AEDの使い方	看護師
10/17	福祉のサービスって何があるの？	介護施設やサービスの違いと特徴	相談員
11/21	免疫力を高めて風邪をひきにくい 身体づくり	免疫力を高める食事のポイント	管理栄養士
12/19	今からでも変えられる！ 転ばないための心得	住まいの環境整備、福祉用具の効果 と体験	介護福祉士
1/16	体調管理のポイントと高血圧予防	体調管理のポイント 高血圧予防の食事	看護師 管理栄養士
2/20	お口を整え みんなで歯っぴ〜 皮膚だけじゃない。口の中も乾燥する んだよ。	お口の中の乾燥予防 飲み込みテストとエクササイズ	歯科衛生士 言語聴覚士
3/19	フレイル予防で健康長寿！ 効率よく筋肉をつけるには	フレイル予防の運動と栄養	管理栄養士 理学療法士

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります
※状況に応じて、内容が変更になる可能性があります。

共催・お問い合わせ

安城市西部福祉センター ☎ (0566) 72-6616

社会福祉法人 愛生館 特別養護老人ホームひまわり・安城 ☎ (0566) 92-0088

