

将監地域包括支援センター主催

# 介護予防のための

# 生き生き健康相談会

新型コロナウイルス感染拡大による外出の自粛や、寒さにより自宅に閉じこもる機会が増えている方も多いと思います。「最近体力が落ちたなあ・・・」などと感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回、リハビリの専門職である理学療法士が個別のご相談をお伺いし、その方に合った健康づくり・介護予防について一緒に考える相談会を開催いたします。簡単な体力測定も行います。健康管理に関することは、地域包括支援センターの看護師が対応させていただきます。

**先着順での受付**となります。この機会にぜひご参加ください！

講師:理学療法士 坪田 朋子氏

対象:概ね65歳以上の方

**先着8名(定員になり次第締切)**

参加費:無料

会場:将監中央コミュニティセンター

会議室2 (泉区将監殿4-12-1)

お申し込み方法:

**完全予約制**となります。以下のお申し込み先までお電話にてご予約願います。日程及び時間は以下のいずれかとなります。

※先着順のためご希望に添えない場合もございます。また、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止となる可能性もございますので、予めご了承ください。

日程:

①令和3年1月27日(水)

②令和3年2月3日(水)

時間:(おひとり様概ね20分程度)

①10:00～ ②10:30～

③11:00～ ④11:30～

ご参加の際は、マスク着用など感染予防にご協力願います。



先着順受付  
完全予約制

参加費無料

【お申し込み・お問合せ先】

将監地域包括支援センター 電話:772-5501

受付時間/9:00～17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)