

60歳からの

暮らしと健康

参加無料

会場

西公民館

介護予防サポーター養成講座

講座テーマ

いつまでも若々しく 自分らしく暮らすコツ

住み慣れた宝塚市で、楽しくいきいきと暮らしたい！健康寿命を延ばす生活習慣や、将来困らないための備えを学ぶ講座です。

対象：原則全プログラムに参加できる宝塚市民



プログラム

全て9:45～11:50 (9:30～受付)

	日 程	講 座 内 容	講 師
①	9月30日 火	フレイルと暮らしの活動	・作業療法士
②	10月 7日 火	栄養とお口の健康	・管理栄養士 ・歯科衛生士
③	10月14日 火	認知症について知ろう	・地域包括支援センター
④	10月21日 火	自分らしく暮らし続ける	・宝塚市社会福祉協議会

会場：宝塚市立西公民館 3階セミナー室

宝塚市小林2-7-30（阪急今津線小林駅下車 東へすぐ）

申込み
必要

WEB・電話・FAXにてお申込みください

0797-86-5000

【主催】宝塚市社会福祉協議会

WEB申込みは
FAX申込みは
裏面に記入し
送付して下さい



60歳からの暮らしと健康 参加申込書

FAX 0797-86-5069

宝塚市社会福祉協議会 企画総務課 担当 行
電話 0797-86-5000

氏名

住所

電話番号

年代 40代・50代・60代・70代・80代・90代

質問：現在、何らかの地域活動や趣味の同好会、地域ボランティア等に参加されていますか。

参加されている場合、お差支えなければ、どのような活動か教えてください。

宝塚市民講座『60歳からの暮らしと健康－介護予防センター養成講座－』テーマ・講師詳細一覧

日程	時間	テーマ	講師
9/30(火)	9:45～10:15	オリエンテーション	宝塚市高齢福祉課／宝塚市社会福祉協議会
	10:15～11:50	介護予防のポイント①活動	兵庫県作業療法士会 笹沼里味氏
10/7(火)	9:45～10:45	介護予防のポイント②栄養	宝塚栄養士会 河内清美氏
	10:50～11:50	介護予防のポイント③口腔	兵庫県歯科衛生士会 阪神北支部 稔田洋子氏
10/14(火)	9:45～11:50	認知症について知ろう	地域包括支援センター
10/21(火)	9:45～11:50	自分らしく暮らし続けるコツ	宝塚市社会福祉協議会

※水分補給できるよう各自でご用意ください。

会場：宝塚市立西公民館 セミナー室
宝塚市小林 2-7-30 (阪急今津線小林駅下車 東へすぐ)