

宝塚市民講座 <全4回>

参加無料

会場
男女共同
参画センター

60歳からの

暮らしと健康

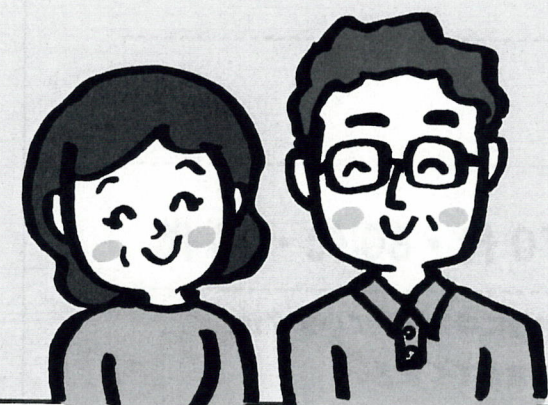
介護予防サポーター養成講座

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

14:00～16:00 (13:45～受付)

(※10月15日のみ16:10終了)

	日程	講座内容	講師
①	10月8日 木	フレイルと暮らしの活動	・作業療法士
②	10月15日 木	栄養とお口の健康	・管理栄養士 ・歯科衛生士
③	10月29日 木	認知症について知ろう	・地域包括支援センター
④	11月5日 木	自分らしく暮らし続ける	・宝塚市社会福祉協議会

会場：宝塚市立男女共同参画センター・エル
宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階（阪急宝塚駅下車すぐ）

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、どのような活動が教えてください。

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

日 程	時 間	テ ー マ	講 師
10/8(木)	14:00～14:30	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
	14:30～16:00	介護予防のポイント①活動	兵庫県作業療法士会 作業療法士
10/15(木)	14:00～15:00	介護予防のポイント②栄養	宝塚栄養士会 管理栄養士
	15:10～16:10	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 歯科衛生士
10/29(木)	14:00～16:00	認知症について知ろう	地域包括支援センター
11/ 5(木)	14:00～16:00	自分らしく暮らし続けるコツ	宝塚市社会福祉協議会

※水分補給ができるように各自で飲み物をご用意ください。

会場：宝塚市立男女共同参画センター・エル

宝塚市栄町 2-1-2「ソリオ 2」4 階