

地域包括支援センターの

健康いきいき教室

地域包括支援センターが、出張健康教室に伺います★

※ 会場の場所の担当地域包括支援センターのメニューとなります。

◆健康いきいき教室メニュー◆

東部地域包括支援センター地域の団体さま

『お薬を正しく知って管理し、元気に過ごしましょう』

薬の飲み合わせや食事との相性、かかりつけ薬剤師とは、お薬手帳の活用法等について学びましょう。

【所要時間：60分程度】 【講師：薬剤師】

中部地域包括支援センター地域の団体さま

『寝たきりにならないために、今日からできる介護予防
(脳卒中・フレイル・口腔)』

脳卒中予防、フレイル予防、オーラルフレイルについて学びましょう。

《お申込み後、上記3つのテーマからお一つをご相談の上決定します》

【所要時間：60分程度】 【講師：地域包括支援センターの専門職等】

西部地域包括支援センター地域の団体さま

『歯の健康は一生の財産、良い歯は一生の宝物』

歯の話聞いて、歯科健診や受診の大切さと自宅でのお手入れ方法を学びましょう。

【所要時間：60分程度】 【講師：歯科衛生士】

☆ 教室の最後には、地域包括支援センターによる『生活健康相談会』を実施します。

裏面もご覧ください。

【 対象 】

65 歳以上の団体さま ※参加者 10 人以上

※会場のご準備は各団体さまでお願いします。(要駐車場 1 台分)

【 利用可能回数 】

各団体 1 回

【 期間・曜日・時間 】

令和 7 年 5 月～令和 8 年 2 月末まで

月～金の午前 9 時～午後 4 時まで (年末年始・土日祝除く)

【 スタッフ 】

地域包括支援センターの専門職、講師等 (健康いきいき教室メニューによります)

【 申込み方法 】

FAX の場合は、下部の「健康いきいき教室申込書」へご記入のうえ送信ください。

メールまたは電話でも受け付けいたします。(下記の内容をお伺いします)

◀ お願い ▶

- ▶ 受付順に日程を決定します。
- ▶ 日程はなるべくご希望を考慮いたしますが、やむを得ず変更をお願いする場合があります。

【お問合せ】

保険医療課 電話：0721-53-1111 (代表) FAX：0721-53-0250

メール：hokennenkin@city.kawachinagano.lg.jp

※教室の内容等については変更することもありますのでご了承ください。

・ ・ ・ 「健康いきいき教室 申込書」 ・ ・ ・

代表者	
代表者連絡先	— —
会場名	
会場住所	河内長野市
駐車場の有無	あり ・ なし
希望日	第 1 希望 (/) ・ 第 2 希望 (/)
担当地域包括支援センター	東部 ・ 中部 ・ 西部 ・ 不明
参加者	() 名予定