信州介護福祉専門学校　平成26年度　公開講座



**C:\Documents and Settings\takei\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\VXPR7N4E\MC900338164[1].wmf**

**運動機能の向上で**

**介護予防**

　　～あなたは大丈夫ですか？

「骨」・「関節」・「筋肉の力」～

～



講師　　奥原　いずみ　先生

健康運動指導士、THPヘルスケアトレーナー

　THP心理相談員　NOSS認定インストラクター

いくつになっても

自宅で自分らしい生活を。

自分のことは自分でしたい！

C:\Documents and Settings\takei\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\WV230P9M\MC900417208[1].wmf

![](data:None;base64,)

要介護状態にならないために

どうすればよいのでしょうか？

認知症・引きこもり・低栄養・口腔機能・・

要介護状態に陥る因子はたくさんあります。

今回は運動機能に着目し、

いつまでも生き生きと生活するための

ヒントを、実技を通して学びます。

10月23日（木）

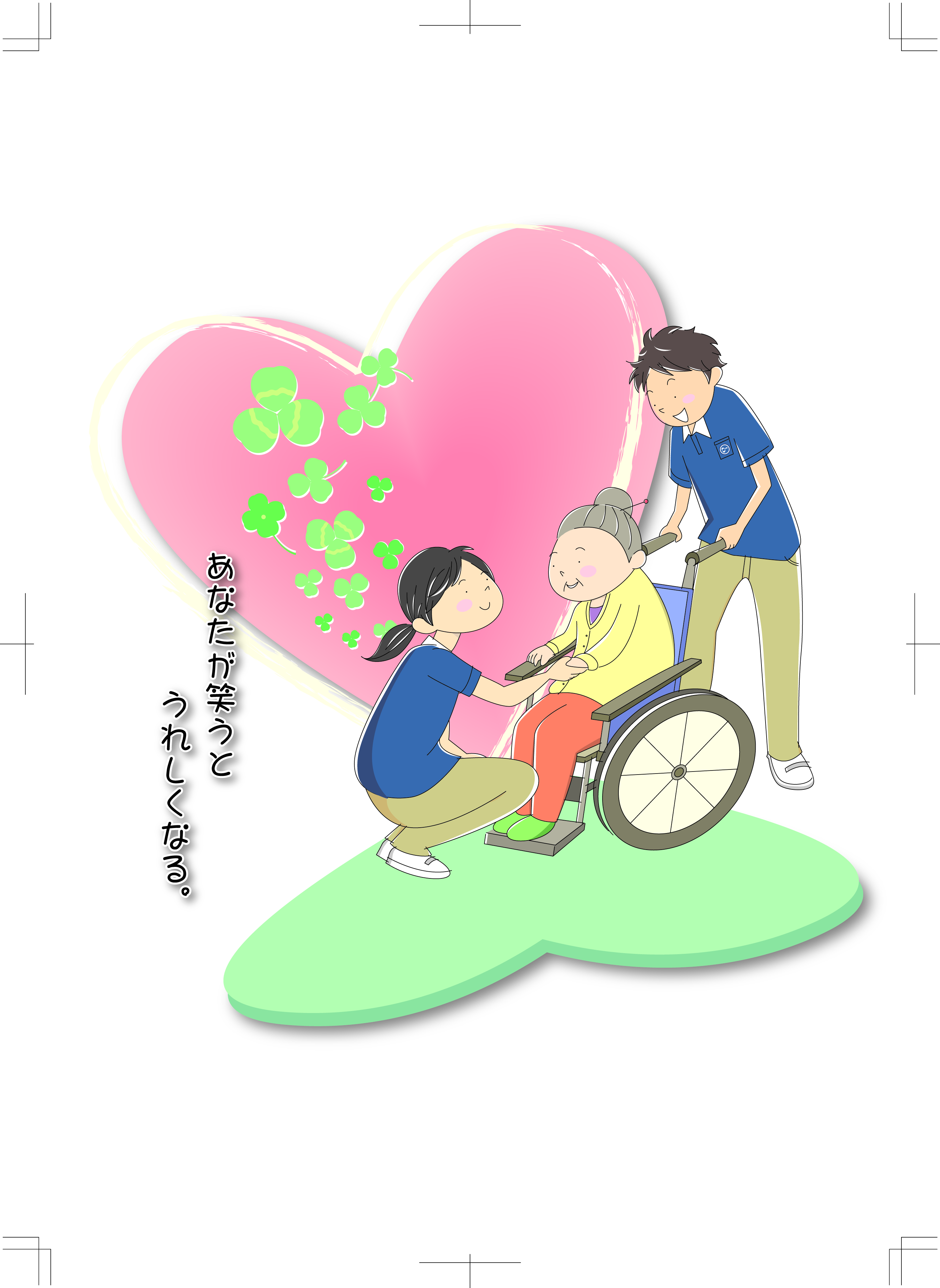
午後2時から3時30分

日時

場所

えんぱーく　３F

多目的ホール



**入場無料**

事前の申し込みは不要です。

当日会場に直接お越しください。

当日、実技がございますので

**動きやすい服装**でおいでください。

共催

塩尻市大門三番町

担当：信州介護福祉専門学校　黒堂玲子

〒399-0733　長野県塩尻市大門三番町4番24号

電話：0263-87-0015　FAX0263-87-0016

Ｅ-mail：kaigo@syoujyu-g.ac.jp