



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！

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。

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。



学校法人 松樹学園

信州介護福祉専門学校



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」



日時 10月23日(木)
午後2時から3時30分

場所 えんぱーく 3F
多目的ホール

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