



岡山医療技術専門学校の
作業療法士と地域ですすめる



こころとからだの

無料

介護予防大作戦

ひとり一人の体や頭の体操を指導する
5か月間の介護予防教室です！

対象：備前市の方で，全5回に参加可能な方

会場：特別養護老人ホーム悠の里

(〒705-0035 備前市木谷214)

日時

時間

内容

11月27日(月)

- ・こころとからだの健康チェック
- ・生活相談

12月18日(月)

すべて
12時30分
から

- ・こころとからだの健康チェックの結果から、個別の体操を計画
- ・個別相談

1月22日(月)

- ・みんなで介護予防体操！
- ・個別相談

2月26日(月)

- ・生活に役立つ福祉用具の紹介(2/26)

3月12日(月)

- ・からだところこの健康チェック
- ・茶話会

参加には申し込みが
必要です。申し込みはこちら→

特別養護老人ホーム 悠の里

☎0869-67-9006

担当：宮尾（みやお）