知って得する 健康ひろば

令和７年度

介護予防活動「仲間っこの集い」

参加無料

「仲間っこの集い（全５回）」が９月から始まります。

人生100年時代に向けて、介護予防活動に積極的に取り組み、健康寿命※1を延ばすことが大切です。いきいき！はつらつ！自分らしく！年を重ねるために、元気なうちから始めませんか？

湯沢市介護予防キャラクター「まめっち」

期　日	内　容	講　師
9月12日(金)	**オーラルフレイル※2予防**	**遠藤（えんどう） 孝子（たかこ） 氏** 歯科衛生士
9月18日(木)	**介護予防の講話と実技**	**深瀬（ふかせ） 貴史（たかし） 氏** 言語聴覚士

※1心身ともに自立し、健康的に生活ができる状態で、病気や体の衰えによる介護の必要がない期間のこと

※2口腔機能の衰えが全身の老化に繋がる、という考え方のこと

時　間　午前10時～11時30分

場　所　市役所本庁舎　２階会議室25･26

対　象　65歳以上の方

定　員　30人(先着順)

持ち物　筆記用具、飲み物

申込み　下記にお電話ください。

今後の予定

- 11月7日(金)　スローエアロビック
- 12月5日(金)　音楽療法による介護予防
- 令和8年1月22日(木)　介護予防のための運動

問 湯沢市地域包括支援センター（☎78-2311）