

# 令和6年度 介護教室へのお誘い

令和7年1月11日  
高島学区 愛育委員会

厳寒の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃は愛育活動にご協力をいただき、ありがたく御礼申し上げます。さて、今年度の介護教室は、岡山市ふれあい介護予防センターより講師をお招きし「今の自分の状態をチェックしましょう」～知っていますか？体の状態～との題で講演を頂き、体のための軽い体操など体の状態のチェック方法などを教えて頂きます。

下記日程にて開催いたしますので、ご参加頂きます様お願い申し上げます。

## 記

日時：令和7年2月20日（木） 9：45～ 受付

10：00 ～ 11：00 講習会

場所：岡山市高島コミュニティーハウス

講師：岡山市ふれあい介護予防センター

古谷 清枝 様（看護師）

宮近 優子 様（管理栄養士）

内容：・講演「今の自分の状態をチェックしましょう」

・握力測定、長座体前屈測定

・パタカラ体操(口腔機能低下予防)、あっぱれ桃太郎体操

以上

\*駐車場はありません、ご注意ください。

参加申し込みの方の氏名・住所・電話番号を必ずご記入願います。

申込み者氏名	住所	電話番号