

参加費無料
要予約
定員30名



蒲郡市シルバー人材センター会員向け講習会

健康講座

「人生100年時代

～伸ばせ健康寿命、デュアルタスクでイキイキと～

「日本人の平均寿命は男性81歳、女性は87歳となり、人生100年時代と言われるようになりました。寿命を全うするその日まで自分のことは自分でできたら幸せです。しかし厚生労働省から発表された「健康寿命（介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間）」は男性72歳、女性74歳。今一番私たちにとって重要なのはこの「健康寿命」をできる限り伸ばすこと。今回は「デュアルタスク」を体験していただき、健康寿命を伸ばすきっかけづくりをお手伝いさせていただきます。

10月25日(金) 14:00～15:30

ちよいボラ研修受講者
からも大絶賛!

会場 蒲郡市生きがいセンター

講師 佐藤 美保

(株)バアハグインターナショナル 教育研修事業部

名古屋市守山区生まれ。短大卒業後に一般企業に就職、すぐに結婚退職し専業主婦をしていたが、ふとしたきっかけで介護の道へ。「介護職」を子供たちの憧れの職業にする！をビジョンに掲げ、専門職としてのプライドを持った介護士の育成と、福祉・介護のイメージを変えるため教育研修事業部の責任者・講師として東京・愛知・栃木などで活動中。

内容

- ★ デュアルタスクってなに？
- ★ 実際に体験してみましょう！
- ★ 認知症予防と脳活性化
- ★ 脳活性化の5本柱
- ★ 健康長寿の秘訣



蒲郡市シルバー人材センター事務局

お申込み
(10/11まで)
お問い合わせ

TEL 0533-69-0316

参加記念品
あります



体を動かすことが多いので動きやすい服装・靴でご参加くださいませ