

# 介護予防について

開催日:令和6年7月23日(火) 14:00~15:30 (参加費無料)

場 所:(公社)西脇・多可シルバー人材センター西脇事業所 2階

※申込は7月16日までに下記事務所までご連絡ください



※おりひめ体操をします!動きやすい服装でお越しください

「おりひめ体操」とは、足や腰の筋力アップと、お口の健康を保つための体操です。医師や歯科医師をはじめ、多くの専門家の方たちと一緒に考えました。寝たきりになったり、介護が必要な状態になったりしないためには、できるだけ早い時期に、また、元気なときから筋力を強くしていくことが必要です。「おりひめ体操」は、継続することでより高い介護予防効果を得ることができます。

「介護予防・低栄養予防とおりひめ体操」について 西脇市役所(出前講座) 健幸都市推進課の方に来ていただきます。ぜひこの機会に参加していただき、いろいろ聞いて学びましょう!

公益社団法人 西脇・多可シルバー人材センター

西脇市嶋253-1 (本部) 西脇事業所

電話 0795-23-5686 FAX 0795-23-1568