

介護予防 始めませんか！ 心と身体の元気づくり

「最近歩くのがおっくうになった」「お茶や味噌汁を飲むときに、よくむせる」

「ちょっとした段差でつまずく」などの症状は、ありませんか？

「これから自分の楽しみを見つけたい！」「まだまだ子どもの世話になりたくない」などやりたいことがたくさんあっても、高齢期になると転んで骨折し、介護が必要になったりします。

住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らすために、まずは気軽に始めてみませんか！

元気わくわくクラブ



ヘルスポランティアが、お手伝いします！

日時：毎月 第1、第3金曜日（祝祭日の場合は休み）

午前9時30分～11時15分

会場：高岡市ふれあい福祉センター

参加費：無料（動きやすい服装でお越しください）

【お願い】

- ・新型コロナウイルス感染防止のためマスクの着用、手指消毒をお願いします。
- ・発熱や咳、喉の痛み等の症状がある場合は参加を控えてください。

運動 体力・筋力を高める体操

足腰がいつまでも丈夫でいられるように、気軽に無理なく出来る体操を行います。



こころ・認知症予防

前向きで 色々チャレンジ！

脳トレで認知症予防！
多くの人と交流する！



口腔・栄養 健康なお口で！

おいしく食べるため、みんなと楽しく話すために、お口の機能は重要です。バランスのとれた食生活を学び、お口の体操等を一緒に、しましょう！



問合せ先

高岡市健康増進課 ☎20-1345

高岡市高齢介護課 ☎20-1165

主催：高岡市ヘルスポランティア協議会