

参加無料

# 健康生活

## ミニ講演会と相談会



月に1回、様々なテーマで講演会を実施します。その道の専門家の話を聞き、ご自身の中に潜む疑問や不安を質問・相談してみましょう。

聞きたいテーマの回に自由にご参加いただけます。

気軽にお立ち寄りください。

**対象:市内在住 60歳以上 20人**

**場所:小鹿老人福祉センター(健康文化交流館来・て・こ内) 102・103 活動室**

**申込:当日、直接会場へ(先着順)**

**4/17(金)**

### 元気な今から知りたい支援と介護の話

地域包括支援センターでできること、使い方などについて学びます。講演会后「健康生活介護相談」も希望者に個別で実施します。

**時間:10:00~11:00**

講師:小鹿豊田地域包括支援センター職員

**5/28(木)**

### 膝の不安をやわらげる♪

#### 動かすと痛い膝の話

膝の痛みをテーマにしたミニ講演会です。5月は動きと痛みについて座学で学びます。

**時間:10:00~11:00**

講師:永井 崇史(理学療法士)

**6/29(月)**

### 膝の不安をやわらげる♪

#### 体重がのると痛い膝の話

膝の痛みをテーマにしたミニ講演会です。6月は重負荷と痛みについて座学で学びます。

**時間:10:00~11:00**

講師:永井 崇史(理学療法士)

**7/30(木)**

### 食生活でフレイル予防

フレイルとは健康と要介護の中間にある状態を指します。低栄養予防のための講話や握力測定等によるフレイルチェックを行います。

**時間:10:00~11:00**

講師:健康づくり推進課(管理栄養士)

小鹿老人福祉センター(健康文化交流館来・て・こ内)

住所:静岡市駿河区小鹿2丁目25-45 電話:054-202-4300

※老人福祉センターのご利用は、入館者カードが必要です。

市内在住の60歳以上の方は、身分証明書(免許証・健康保険証など)のご持参で作成できます。