

あした葉の会巡回交流会（オリーブの会担当）

**今日から習慣化！！**

# 「介護予防に必要な運動と考え方」

今年度の第1回巡回交流会は、介護予防について理学療法士の大西健太氏に講師をお願いいたしました。『誰かの世話にならないように、いつまでも元気に生活されている方々には、ある一定の習慣やコツがあるとのこと！』今回は理学療法士という立場から、予防に必要なコツや考え方、また簡単にできる運動も加えて教えてください。

健康寿命を延ばすことにも繋がると思います。会員の皆様と一緒に学んでみませんか？  
ご出席をお待ちいたしております。

## 記

日時 令和6年7月11日(木)

午後1時30分～午後3時30分 (受付 午後1時～)

場所 リッチダイヤモンド総合市民会館 3階 (会議室4) (旧甲府市総合市民会館です)

内容 「今日から習慣化！！ ～介護予防に必要な運動と考え方～」

講師 大西 健太氏 (介護老人保健施設フルリールむかわ 理学療法士)

・簡単な運動があります。動きやすい服装でお越しください。

## つづいて

交流会 午後2時30分～午後3時30分)

「介護の悩みを語り合おう！」

持ち物 タオル(汗ふき用)

締切日 7月8日(月)

参加費 無料

申込み 055-227-6890 (木下)

055-279-2540 (財前)

## お願い

- ① 当日、会場でのマスクの着用は個人の判断になります。
- ② 体調不良の場合は、ご参加をご遠慮ください。
- ③ お茶は、準備してあります。

担当地域会

オリーブの会 事務局 (財前 美知子)

主催

公益社団法人認知症の人と家族の会山梨県支部 (あした葉の会)

この事業は、山梨県認知症高齢者家族支援事業として開催します。

