

介護予防教室 のお知らせ

大東包括支援センターでは、地域の皆様を対象に、介護予防教室を開催しております。老人会での集まりなどで、健康や体力維持のために、ぜひご活用ください。



例えば

- 体力測定・・・握力測定や片足立ちなど
- 骨密度測定・・・企業様とコラボ！骨密度が測れます



- 体操・・・いきいき百歳体操の紹介
- 口腔ケア・・・口腔ケアの方法や口腔体操など
- 感染症予防・・・インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス）の予防についてなど

その他、内容はご相談に応じます。

詳しくは、大東包括支援センターまでお問い合わせください

大東包括支援センター
福井市丸山町40-7 愛全園3階

TEL(0776)53-4092 担当:高橋 香織