

# 仁和会介護予防教室

6か月間の  
連続講座

## 人生100年時代を 豊かに生きるには 何をすればよいか？



日時:1月～6月 } それぞれ  
7月～12月 } 1クール6か月間

**第2・4火曜日** 14:30～15:30

場所:仁和会総合病院 4F講義室

期間:6か月 参加費:無料

定員:20名

もちもの:筆記用具

### 講義

仁和会総合病院  
等の各科の医師  
や他専門職の  
お話

### 実践

療法士提案の  
運動プログラムを  
家で行って  
いただく

### 評価

日々の成果を  
確認  
目標達成で  
卒業！

### 参加条件

- ・市内在住の65歳以上の方。
- ・要支援・要介護の介護認定を受けていない方。
- ・かかりつけ医等から運動制限の指示を受けていない方。
- ・会場となる仁和会総合病院へご自身で通える方。

**初回と最終月の1回目は体力  
測定を行います。動きやすい  
服装でお越しください。**

\*6か月の教室を終了後、その後の生活についてのアンケートがご自宅に送付されます。取り組んだ成果を、個人情報を伏せたうえで仁和会が学会などにて発表させていただく場合があります。ご了承ください。

共催：仁和会総合病院・高齢者あんしん相談センター旭町

申し込み・お問合せ先：高齢者あんしん相談センター旭町 042-648-8331 (月～土曜 9:30～17:00)