

南多摩

医療と介護と地域をつなぐ会

第11回

フォーラム

市民公開講座

からだ元気！介護予防講座

自分の身は自分で守る！

これからの超高齢社会を支えるために

平成28年3月20日(日)

12:20 ~ 15:30

参加：無料



会場：八王子市学園都市センター（東急スクエア 12階 イベントホール・各セミナー室）

対象：南多摩圏域にお住まい、お勤めで、

地域医療・福祉に関心のある全ての方々にご応募いただけます。

※「介護予防」とは健康的な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすること、そして、それを後押しするアプローチの事です。

① [~元気なうちから介護予防！八王子市の取り組みを通じて~]

12:20 ~ 12:40

講師：八王子市高齢者いきいき課

長谷川 由美氏

南多摩支援センターの介護予防講座一挙公開！

② [~おいしく食べるをいつまでも

- 摂食嚥下障害予防のお話~]

12:40 ~ 13:30

講師：言語聴覚士 山本 徹氏



③ [~ロコモティブシンドロームから自分を守る

とっておきの方法~]

13:40 ~ 14:30

講師：理学療法士 木野田 典保氏

④ [~あなたの尿トラブルはどのタイプ？

もう安心！尿失禁予防~]

14:40 ~ 15:30

講師：理学療法士 瀬戸 景子氏



お問い合わせ先:南多摩地域リハ支援センター 木野田・神藤 042-661-4025