**介護予防教室**

**介護予防センターでは、皆様が生き生き（活き活き）としたシニアライフを**

**送る為の有意義な情報提供の場として介護予防教室を開催しています。**

**原則、第４水曜日の午前中　「口腔」　「栄養」　「運動」　に関する様々**

**なテーマを、皆様と一緒に考えていきます。**

**４月　（口腔）　　“オーラルフレイルとフレイル”**

**５月　（栄養）　　“出来ていますか？「骨粗しょう症」対策”**

**６月　（運動）　　“フレイル　それは筋肉の衰え？”**

**以降、詳細テーマはおってご紹介させていただきます。**

**７月　（口腔）　　　８月　（栄養）　　１０月　（口腔）　　１１月　（栄養）**

**１２月　（運動）　　　１月　（口腔）　　　２月　（栄養）**

**お申込みは開催月の１日からお電話で**

**☎31-0628（介護予防センター）**