

MENU

4月3日 楽しく効果的にできる認知症への備え

認知症への備えについて学び、
回想法、有酸素運動、コグニサイズなどを体験します。

《講師》認定作業療法士 佐野佑樹氏



5月1日 年に一度は健康診査をうけよう

生活習慣病予防のためにけん診を受ける意味や
健康に過ごすコツを学びましょう

《講師》こばやし内科・呼吸器内科クリニック 小林裕康氏

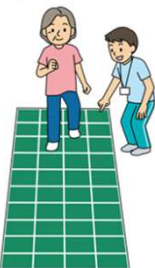


6月12日 健康長寿をめざそう！【口腔編】

～お口の元気はからだの元気！～

オーラルフレイル・お口チェック・日頃の口腔ケア等

《講師》岡歯科医院 岡知道氏



7月3日 健康長寿をめざそう！【運動編】

～スクエアステップ体操～

身体的フレイルの講話等・スクエアステップを紹介

《講師》理学療法士



8月7日 耳の聞こえのはなし～耳鼻科医からのアドバイス～

耳の聞こえについて・加齢性難聴・聞こえのチェック、ヒヤリングフレイル等

《講師》三井耳鼻科 三井泰氏

9月4日 ご存知ですか？腎臓のこと

腎機能について・CKD・健診結果で見る項目

《講師》亀山腎・泌尿器科クリニック 堀靖英氏



10月2日 これでわかった！お薬とのいい関係

漢方・眠剤・サプリメントの正しい飲み方

《講師》川崎薬局 岡田直氏

11月6日 知っているようで知らない血压のはなし

血压のしくみ・血压の管理・ヒートショックなど

《講師》田中内科医院 田中英樹氏



12月4日 健康長寿をめざそう！【栄養編】

～はじめてみよう！おいしい減塩～

人生100年時代を元気に過ごすための食生活のポイント

《講師》機能強化型 認定栄養ケア・ステーション鈴鹿
代表 中東真紀氏

MENU

令和8年

1月8日 高齢者の皮膚トラブルについて

～今日からできるスキンケア～

高齢者の皮膚のスキンケア・季節ごとのトラブル・ケアのポイント

《講師》県立総合医療センター 看護師

2月5日 ACP(人生会議)について

ACP(人生会議)とは？いつからはじめたらいいの？

《講師》キャンパスこもの

看護師・社会福祉士・介護支援専門員 鈴木裕美氏

3月5日 自分自身を大切にするために

～心のセルフケアを学びましょう～

ストレスへの対処方法、リラックス方法など

《講師》県立総合医療センター 臨床心理士



場所：あいあい（2階大会議室）

定員：50名程度

時間：13時30分～15時00分



お申込み方法等は実施月の前月の広報1日号にてご案内します
のでご確認ください。(例：4月開催→3月1日号広報)

※この内容はR7.3月末現在のものです。変更等もございますので広報にて必ず
ご確認ください。



<問合せ先>

4, 7, 8月

高齢者支援グループ
☎84-3312

6, 9月

国民健康保険グループ
☎84-5006

10, 11, (R8)1月

医療年金グループ
☎84-5005

5, 12, (R8)3月

健康づくりグループ
☎84-3316

(R8) 2月

地域連携グループ
☎96-8208