

免疫力アップと



生活習慣病について

と き：令和6年9月10日（火）午後1時30分～3時

ところ：旭区老人福祉センター 3階 多目的室

講 師：社会医療法人 ONEFLAG 牧病院 リハビリテーション科

作業療法士 荒木 雅子先生

作業療法士 中島 香奈先生

内 容：免疫力アップと生活習慣についてのお話と体操

対 象：利用証をお持ちの方（60歳以上の方）

※利用証をお持ちでない方は担当者にお尋ねください。

参加
無料

定 員：20名（先着順） ※代理申込み不可

持ち物：上靴と上靴入れ・動きやすい服装で起こしてください。

申込み：令和6年8月9日（金）午前9時45分から来館・電話にて受付

※お申込受付開始時に定員を超える場合は、抽選により参加者を決定します。

免疫力アップ、生活習慣病の多くの原因は食生活や睡眠、運動といった生活習慣が関わっています。どうすれば免疫力アップ・生活習慣病予防できるのでしょうか？

専門知識を持つ作業療法士の方から、ぜひ学んでみませんか？

旭区老人福祉センター

旭区森小路2-5-29

TEL:06-6955-1377

FAX:06-6955-1398

指定管理者 社会福祉法人リベルタ

『介護予防講習会 ～免疫力アップと生活習慣病について～』申込み用紙

お名前 _____

年齢 _____ 歳

ご住所 _____

性別 男性・女性

電話番号 _____

利用証番号 _____

※講習会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。