



令和7年度 第3回 介護者のつどい



テーマ

『自宅でできる!カンタン ロコモ・認知症予防体操』
～運動が苦手でも大丈夫!簡単にできる体操と、脳を元気にするコツをお伝えします～

講師 湊川貴文理学療法士
(さくらが丘デイサービスセンター)



内容

- ・ロコモ予防:歌詞の筋力をつける簡単運動、転倒予防ストレッチ
 - ・認知症予防:脳トレ・指先運動など
- 介護中でも短時間でもできる習慣作りをしましょう



開催日時：令和7年11月15日（土）

14:00～15:30

会場：安居公民館

918-8076 福井市本堂町7-4



参加費無料・定員15名程度・事前申込「要」

下記までお気軽にお問合せ下さい

社会福祉法人 安居福祉会
さくらが丘介護相談センター

(高雄苑併設 居宅介護支援事業所)

電話 37-0900



当日、参加者
同士の交流も
予定しています。