

# おみごと!! ずく出す 健康セミナー

1月14日(月)10時～「最新認知症予防! 食と行動」

松本大学人間健康学部 水野尚子先生

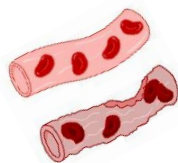
ゆりの木テレワークセンター(旧 第二公民館)

※ おさんぽかふえと同時開催【参加費200円】

1月28日(月)14時～「丈夫な血管をつくる生活術」

安曇野赤十字病院 認定看護師

地域交流センター 第二研修室



2月11日(月)14時～「痛みを減らす膝腰みがき」

理学療法士

NPO法人佐久平総合リハビリセンター 柳澤彰吾先生

宮本 福祉センター トレーニングルーム



2月21日(木)14時～「口腔機能の低下で起こる病気」

長野県歯科医師会歯科衛生士 松本絹子先生

地域交流センター 第二研修室

2月25日(月)14時～「高齢者の健康と安全な生活」

安曇野赤十字病院 認定看護師

地域交流センター 第二研修室



3月4日(月)14時～ 「認知症予防体操」



日本健康運動指導士会 遠藤由紀子先生

地域交流センター 第二研修室

参加費は1月14日以外 100円です

(各回)水分・タオルをお持ちください

送迎のご希望・お問い合わせ

麻績村社会福祉協議会

☎ 67-3099

