

サロンなどで介護予防のお手伝いします

伊予市地域包括支援センターでは、いつまでも元気でいきいきと過ごせるように介護予防のための教室をしています。



サロンや老人クラブ、

65歳以上の方がお集りになる場所(5名程度以上)に出向いて

教室を開催できます。(月～金曜日9～17時、時間は1時間前後)

同グループは年に2回までの開催とさせていただきます。

お気軽にご相談ください。

費用は

無料です



健康づくり、介護予防のお話だけでなく、

体を動かしたり

レクリエーションもできます

テーマ例

- ・認知症予防 ・脳トレ ・介護保険のこと ・市内介護施設の紹介
- ・転倒予防 ・筋力低下予防 ・ロコモティブシンドローム ・フレイル
- ・お食事について ・口腔ケア ・ミカンまる体操 ・体力測定 など

開催日時や教室内容など何でもお気軽にご連絡ください



新型コロナウイルス感染拡大防止対策に努めながら開催します。

マスク着用など感染予防対策にご協力をお願いします。

お問い合わせ **伊予市地域包括支援センター** 担当:正岡

住所:米湊 1212番地5



909-6260