＼ 自分と地域の元気をつくろう！ ／

介護予防サポーター養成講座

楽しく学んで健康長寿！食事・お口・運動のプロがやさしく教えてくれます



栄養＆食事のコツ

管理栄養士から
フレイル予防や介護予防のための
食事について学びます



お口の健康・オーラルフレイル予防

歯科衛生士から
口腔ケアの重要性と
予防法を学びます





楽しく体を動かす！「それいけ百歳体操」

リハビリ専門職とともに
運動や百歳体操の実技
を行います

日時・会場（2日間で1コース）

1日目：令和8年**12月15日**（火） 13:30～16:00

2日目：**12月16日**（水） 9:30～11:30

会場：那須塩原市西那須野庁舎1階100会議室

参加費無料・定員30名（先着順）

みなさまのご参加・お申込をお待ちしています！

申込期限は令和8年12月11日（金）まで

申込・お問合せ先：那須塩原市高齢福祉課地域支援係
0287-62-7327