

元気アップ 体力測定・健康相談 介護者サロン

場所：岸町公民館 1F 展示ホール
日程：毎月 第3金曜日
時間：14:00～15:30

参加無料
予約不要



介護予防のために、現状の体力状況を知り、健康意識を高めていきましょう。
専門職への相談もできます。



通いの場としての介護者サロンで、介護の悩みや経験談などを話しながら、
リラックスしたひと時を過ごし、心身をリフレッシュしましょう。

血圧測定



握力測定



反復嚥下



片足立ち



介護相談 薬剤師相談



ハンドセラピー



介護者サロン

- 主催：地域包括支援センター尚和園
共催：アズミメディケアセンター浦和
協力：さいたま市老人福祉センター仲本荘
市民後見センターさいたま
ハンドセラピー彩

2022年度(R4年度)
元気アップ体力測定・健康相談／介護者サロン開催日



場所：岸町公民館 1階 展示ホール
毎月第3金曜 14:00～15:30

	日程
2022年	4月15日
	5月20日
	6月17日
	7月15日
	8月19日
	9月16日
	10月21日
	11月18日
	12月16日
2023年	1月20日
	2月24日(第4金)
	3月17日

- * 体力測定は普段どおりの服装で可能です。
- * 途中参加・途中退室可能です。お気軽にお越しください。
- * 体力測定のみ、相談のみ、介護者サロンのみのご利用も可能です。
- * 感染予防対策のための、マスク着用・手洗い・体調チェックにご協力お願い致します。

