

# 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:14:00~15:00

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  
TEL 048-813-8915
- 共催 : アズミメディケアセンター浦和
- 協力 : シニアふれあいセンター仲本荘  
市民後見センターさいたま  
ハンドセラピー彩

# 2023年度(R5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 14:00～15:00

	日程
2023年	4月21日
	5月19日
	6月16日
	お休み
	8月18日
	9月15日
	お休み
	11月17日
	12月15日
	2024年
2月16日	
3月15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。

