

元気アップ体力測定・健康相談 介護者サロン

場所：シニアふれあいセンター 仲本荘
日程：第2木曜 9:30~11:30



参加無料
予約制

地域包括支援センター尚和園

【9:30~】体力測定・健康相談 現状の体力を知り、健康意識を高めましょう

血圧測定



握力測定



反復嚥下



片足立ち



【10:00~】薬剤師／栄養士講座／保健師・看護師健康相談



【10:30~】介護予防体操



【11:00~】介護者サロン

介護の悩みや経験談等話をしながら
心身をリフレッシュしましょう



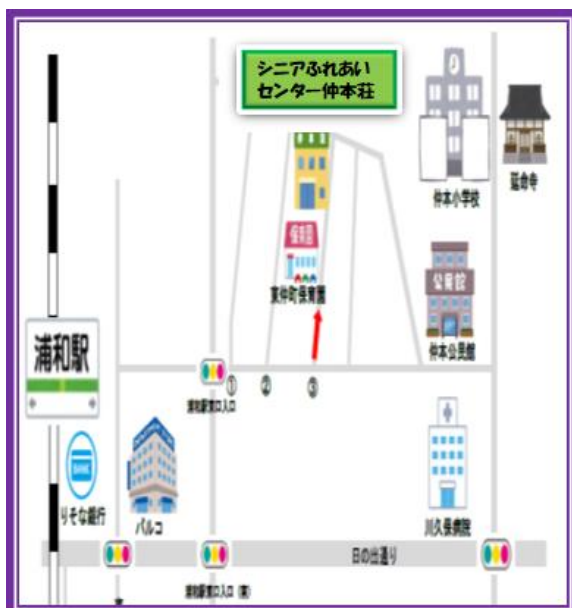
2023年度
 元気アップ体力測定・健康相談、介護者サロン
 仲本荘 1階 コミュニティホール
 第2木曜開催
 9時30分～11時30分



🌸🌸🌸 お願い 🌸🌸🌸

参加予約／仲本荘（762-8441）
 シルバーカードを受付でご提示下さい
 服装は普段着で、水分を持参下さい
 感染予防対策のためマスク着用下さい

	開催日		開催日
4月	13日	10月	12日
5月	11日	11月	9日
6月	8日	12月	14日
7月	13日	1月	11日
8月	10日	2月	8日
9月	14日	3月	14日



浦和駅から
 徒歩8分位です



主催：地域包括支援センター尚和園
 ☎048-813-8915
 共催：シニアふれあいセンター仲本荘
 ☎048-762-8441
 協力：日本調剤薬局、
 市民後見センターさいたま
 日本ケアシステム(奇数月)
 介護老人保健施設アンシャンテ(偶数月)