

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



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 : 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

2024年度（R6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
2024年	4月19日
	5月17日
	6月21日
	お休み
	8月16日
	9月20日
	10月18日
	11月15日
	12月20日
2025年	1月17日
	2月21日
	3月21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。

