

リズムに乗って楽しく健康寿命を伸ばそう！

～オーラルフレイル・フレイル予防～

2025年

12月13日(土)

13:30～15:00 (受付13:00～)

対象者：地域で介護予防に取り組む市民

会場：南茨木多世代交流センター

定員：20人 (11月13日より申込受付開始)

費用：無料

講師：小林優子氏 (言語聴覚士・認知症リハ専門士
ミュージック・ケア ケアワーカー)

持ち物：筆記用具・水分 (ペットボトル)・フェイスタオル
(お持ちの方は名札・はつらつパスポート)

服装：動きやすい服装

お口の健康が全身の健康につながると言われています。
また、身体にリズムを伝えることで呼吸や歩行等のリズムが
整ってきます。音楽に合わせて楽しく お口や身体の運動をして
いつまでも若々しく歳を重ねて行きませんか？

この研修は、茨木市より地域介護予防活動支援事業 (介護予防指導者養成研修・フォローアップ研修) 業務の委託を受け実施しています。

問合せ
申込先

シニアプラザいばらき はつらつ事業事務局

Eメール：plazaorange@road.ocn.ne.jp

電話：072-633-7770 (火～金 13時～16時)

すこやかイノベーション

担
当
者

