

# 教室の流れ(午前の場合)

9:45~

## 血圧測定



健康管理の一環として、血圧測定や体調の聞き取りを行います

10:00~

## 講話(30分)



健康講話(高血圧、栄養、口腔、認知症予防など)

看護師、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、作業療法士などの専門職が行います

10:30~

## 運動(45分)



みんなで集まってできる運動、自宅でできる簡単な運動

健康運動指導士、理学療法士、作業療法士などの専門職が行います

### 【申込方法】

電話か窓口にて受付

初参加団体優先・教室終了後も継続して活動を希望する団体優先

申込多数の場合は抽選。結果は3月上旬までに、電話でご連絡いたします

商行為や宗教的活動を目的とする団体はお申し込みいただけません

### 【申込み・問い合わせ】

〒710-0834 倉敷市笹沖 180 番地

くらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業

☎086-434-9861 FAX086-434-9884

(火~土曜日 8:30~17:15 祝日除く)



ホームページ