

令和3年度倉敷公民館春の講座

【くらしき市民講座】



# 健康の話

～専門家に聞く！



## 健康長寿のヒケツ～

いつまでも健やかに幸せに暮らすために、講話やレクリエーションを通して健康長寿のヒケツを楽しく学びましょう。

【日時】金曜日 14:00～16:00

【対象】一般（20名）

【受講料】無料

【会場】倉敷公民館1階 第2会議室

【連携先】倉敷市健康長寿課 地域包括ケア推進室

回	日	曜日	各回講座内容
1	7/2	金	<b>健康長寿のための栄養と咬む力と飲み込む機能</b> 講師：松尾 貴子（くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 歯科衛生士） 片山 博美（くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 管理栄養士）
2	7/9	金	<b>いつまでも健やかに見る・視る・診る</b> 講師：長尾 長彦（くらしき健康福祉プラザ 視能訓練室 視能訓練士） <b>薬の疑問にお答えします</b> 講師：平松 輝哉（岡山県薬剤師会 倉敷支部 役員）
3	7/16	金	<b>認知症の理解と予防</b> 講師：寺中 雅智（社会医療法人全仁会 倉敷老健 理学療法士）
4	7/30	金	<b>筋肉は裏切らない！！健康長寿のための運動を知ろう。</b> 講師：吉田 章人（くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 作業療法士）