

令和 7 年度

鯖江地区
新横江地区

介護予防出前講座

～ 元気なうちから知っておこうシリーズ ～

介護予防出前講座は、老人クラブ等各種団体（サロンを除く）を対象に、介護予防の普及啓発を目的に開催しています。

● メニュー ● ご希望の内容をお選びください

1. 転ばない体づくり&リハビリ相談
2. むせに気付いたら... お口の健康&口腔相談
3. 栄養バランス、お惣菜を選ぶコツ&栄養相談
4. 認知症の予防と最新治療
5. 元気な 100 歳を目指して！正しく健康チェック
6. 困る前の備え... 介護保険、在宅サービスのあれこれ
7. フレイル予防について
8. その他

ご希望する内容があれば
ご相談ください

例えば... ・災害の備え、避難袋づくり
・免許返納、自転車乗り方
・特殊詐欺の対応 について等



ご紹介もできますのでご相談ください！



1 団体
年 2 回
利用可能です



講座は 1 回
30～90 分、
無料です

● 申込方法 ●



- ・お電話でのお申し込み → 地域包括支援センターさばえ
☎ 51-0112 までご連絡ください
- ・申込書でのお申し込み → 裏面の申込書をご記入いただき、
木村病院 受付 までご提出ください



【お申し込み・お問い合わせ先】

地域包括支援センターさばえ 51-0112
(木村病院内)



