



ふれ愛あなたと笑顔で

高齢者総合福祉施設ウィローふたば ふたばデイサービス

理学療法士・看護師・管理栄養士による

疾患別 運動・栄養教室「疾（しっ）トレ！」

令和5年度 第2回



瀬戸市介護予防普及啓発事業
大人の充活！ワンコイントレーニング

	日時	教室	内容
第1回	11月2日(木) 13:30~ 15:00	運動	骨粗鬆症予防トレーニング
		栄養	骨粗鬆症予防のための食事
第2回	11月9日(木) 13:30~ 15:00	運動	認知症予防トレーニング
		栄養	脱水を予防しよう
第3回	11月16日(木) 13:30~ 15:00	運動	免疫力アップトレーニング
		栄養	食事で免疫力を高めよう
第4回	11月23日(木) 13:30~ 15:00	運動	いつまでも歩ける身体作り
		栄養	健康な身体作り
第5回	11月30日(木) 13:30~ 15:00	運動	腰痛・肩こり予防トレーニング
		栄養	食事で血行促進
第6回	12月7日(木) 13:30~ 15:00	運動	口腔機能向上トレーニング
		栄養	口腔機能と健康について

※料金は、1回当り500円です。(全6回)

※栄養教室では、管理栄養士監修による料理一品をお出しします。



理学療法士



看護師



管理栄養士

お問い合わせ先

高齢者総合福祉施設ウィローふたば

TEL: 0561-87-4128

担当: 浅田、脇本