



## 令和7年度 介護教室のお知らせ

開催予定日 (毎月第4水曜日)	内 容 (13:30~14:30)
4月23日	認知症予防のための楽しい運動～みんなでやろうコグニサイズ～
5月28日	暮らしを良くする～住宅改修～
6月25日	高齢期の栄養の摂り方
7月23日	清潔の保ち方～オムツ交換～
8月27日	ハンドマッサージでリラックス
9月24日	音楽で心も身体もリフレッシュ!
10月22日	自宅で行う口腔リハビリ
11月26日	服薬の注意点・飲み方のコツ
12月24日	腸元気生活のすすめ
1月28日	認知症について
2月25日	負担が少ない移乗の介助
3月25日	ヘルパーができることできないことってなに?

■毎月第4水曜日は認知症カフェの時間帯に介護教室を開催しております。  
どなたでもご参加いただけます。内容は変更する可能性がありますので、詳細についてはお問い合わせください。

■予約は不要ですが、送迎をご希望の方は下記までご連絡ください。

### 【問い合わせ先】

北方町高屋白木2丁目40番地

いきいき支援センターまどか ☎ 058-320-1515

