世帯配布

大室地区出前講座

令和８年９月25日
阿見第一ふれあい地区館
運営委員長　　村山　利和
大室区長　　大崎　祐一

《阿見町　高齢者の保健事業と
介護予防等の一体的な実施事業》



阿見町健康づくり課とのコラボ事業

フレイル予防講座

参加無料

～健康に長生き　ＳＴＯＰフレイル　～

日　時　令和８年10月18日（日）10時～11時30分

場　所　大室集落センター　（９時30分～開場・受付）

対象者　６５歳以上（先着３０名）　65歳以下の方も参加可能です

内容



① **栄養管理について**
管理栄養士　塙　良子先生

② **口腔ケアについて**
歯科衛生士　日出山　恵美先生



③ **健康づくり体操**
健康運動指導士　西澤　莉加子先生（町保健師）

※椅子に座って体操をしますので、動きやすい服装で
ご参加下さい

申込先：大崎区長（080-1117-7015）　へ、お電話にて
お申込みください

申込期間　　10月1日（木）～10月15日（木）

【問い合わせ先】　阿見第一ふれあい地区館事務局
（かすみ公民館内）担当：大原（☎　888-8111）

