

北地区社協 令和5年度やさしい介護教室

「人生100年時代! 今日からできる介護予防」

チェックリストで自分の健康状態を確認してみよう!

日時: 令和6年1月13日(土) 午後14時~16時20分

場所: あびこ市民プラザホール

受付開始 13時30分

(イトーヨーカドー我孫子店3F 我孫子駅北口側 国道6号線沿い)



お申込み
受付中!

講師: 我孫子北地区高齢者なんでも相談室 保健師 佐藤・小森

講義内容: テキストのチェックリストで今の健康状態を点数化
介護予防のための6つのポイント項目を保健師が説明
その他の介護予防情報について

定員: 40名 (要申込・先着順)

締切: 令和6年1月5日(金)

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具・電卓



問合せ・申込: 我孫子北地区社会福祉協議会

電話: 04-7165-3434