

シニアの健康づくり応援マルシェ

日時:5月2日(水) 10時30分~16時
場所:小金井宮地楽器ホール 小ホール

心配するより、一緒に学びませんか？

そろそろ
親のことが
気になる...

自分らしく
いきいき
暮らしたい

入場無料



* 無料講座 *

20分(先着30名)

- 11時~ 「女性必見!乳がんの早期発見」
- 12時~ 「健康長寿の食事術」
- 13時~ 「知っておきたい、誤嚥性肺炎の予防」
- 14時~ 「重要!正しい薬の飲み方」
- 15時~ 「ひざ痛予防体操」

* 有料講座 *

30分 1000円(予約制 20名)

- 12時20分~ 「食事バランスチェック」(管理栄養士)
- 13時20分~ 「口腔体操で口から元気に!」
(歯科衛生士)
- 14時20分~ 「サプリメントとの付き合い方」(薬剤師)
- 15時20分~ 「女性の尿もれ予防体操」(看護師)



* 個別相談 *

(予約制 10時30分~15時30分)

- 無料「乳がんQ&A」 (患者会理事)
- 無料「介護と家族の相談」 (看護師)

★有料相談 30分 1000円

- 「住まいのスマイル相談所」(一級建築士)
- 「心をラクにするお片付け相談」
(整理収納アドバイザー)

* その他 *

- * 「認知症と香り」のワークショップ (1000円)
- * 「陶器の絵付け」ワークショップ (1000円)
- * 栄養・介護予防関連書籍の展示
- * 井戸端会議・休憩スペースもあります!

ご予約・お問い合わせ先

65才からの健康づくり実行委員会 (崎川宛)
FAX(裏面申込書):042-381-6603
電話:080-3240-3794

後援: 小金井市

シニアの健康づくり応援マルシェ申込み用紙

予約を希望する講座・個別相談に印Vをして下さい

* 有料講座 30分 1000円

- 食事バランスチェック
- 口腔体操で口から元気に!
- サプリメントとの付き合い方
- 女性の尿モレ予防体操

* 個別相談(時間は当方よりご連絡後に決定)

- 乳がんQ&A [無料]
- 介護と家族の相談 [無料]
- 住まいのスマイル相談 [30分 1000円]
- 心をラクにするお片付け相談 [30分 1000円]

氏名		電話番号	
年齢・性別	才 男性・女性	あればメールアドレス	

講座(☆は無料・先着30名、★は30分1000円・予約制20名)

- ☆乳がんの早期発見: 乳がんは自己触診で気づくことが多く、早期発見の大切さをお伝えします。
- ☆健康長寿の食事術: 65才を過ぎる頃から食生活の注意点が変わります。高齢期の食事術とは?
- ☆誤嚥性肺炎の予防: 必見! 家族の為にも是非知っておきたい、誤嚥性肺炎について。
- ☆正しい薬の飲み方: 薬の服用法、大丈夫ですか? 高齢期に注意すべきお薬についてお伝えします。
- ☆ひざ痛予防体操: ひざの痛みを予防するための簡単で安全な体操をご紹介します。

(既に痛みがある方、病院等でひざの治療を受けている方は参加できません。)

- ★食事バランスチェック: 健康情報は様々ありますが、「私の食事バランスについて知りたい」という方向け。自分の食事をチェックして改善方法をお伝えする講座です。
- ★口腔体操で口から元気に: ムセ込みや飲み込みづらさを感じる前に、簡単な方法で弱点を見つけ、体操することで美味しく安全に食事を食べる口が保てます。
- ★サプリメントとの付き合い方: 飲み合わせや副作用について、上手に薬剤師に相談しましょう。
- ★尿モレ予防体操: 誰にでも起こり得る尿モレを予防・改善する骨盤底筋のトレーニングです。

個別相談(☆は無料、★は30分1000円)

- ☆乳がんQ&A: 「キッチンと手術・本音で再建の会」理事が、患者目線の情報をご紹介します。
- ☆介護と家族の相談: 介護の諸々を、介護支援専門員でもあるベテラン看護師に相談しませんか?
- ★住まいのスマイル相談: 気になってきた家のアレコレを女性建築士が丁寧にお伺いします。
例) 部屋がなかなか温まらない、リフォームを頼みたいけど工務店に何から話せば良いか? 等
- ★心をラクにするお片付け相談: 将来子供に負担をかけない様に…と思いながらもなかなか実行できない等の片付けの悩みをお話下さい。体も心もラクになる整理の工夫で健康的な暮らしを!

ワークショップ(体験講座) 1000円

- ★認知症と香りの体験講座: 日常生活の中での嗅覚を刺激する方法を体験しつつ、嗅覚と認知症の関係について楽しく学べる講座です。
- ★陶器の絵付け体験講座: ステキな模様を自分の手で描く、楽しい体験で新しい自分を発見!