

令和8年度養老町健康づくり研修



参加者募集について



地域のサロンや数人の集まりの場などで、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

本研修では、仲間と健康づくりや介護予防に取り組む具体的な方法などについて、講話や実技を行います。

日 程：10月～12月の木曜日

時 間：午後1時30分～3時

場 所：町保健センター2階

対象者：町内在住で、今まで本研修を受けたことがない人

定 員：25人（先着申込順）※定員になり次第、受付を終了します。

申込期間：

8月10日（月）～

9月25日（金）

問い合わせ先 養老町地域包括支援センター ☎TEL：(0584) 33-0270

日 程		内 容
①	10月 22日	＜脳トレ・レクリエーション＞ 脳を活性化させるトレーニングの効果等について 通いの場や自宅でできる脳トレに役立つレクリエーションの実践 ＜瞑想の体験＞
②	11月 26日	＜運動＞ 運動することの必要性、ストレッチや関節運動について 通いの場や自宅等で行えるストレッチや運動の実践 ＜ダンスの体験＞
③	12月 17日	＜歯と口腔の健康＞ オーラルフレイルの予防について 通いの場や自宅等で行える口腔体操や唾液腺マッサージの実践 ＜笑いヨガの体験＞

昨年度参加者の約9割が
「参加して良かった」と回答しました▼
研修終了後も研修内容の復習や地域活動
の情報交換を行う場を設けています▼



養老郡医師会、養老町地域包括支援センター