

元気に暮らすための
お手伝い

講師を無料で
派遣します



©秩父市

介護予防 出前講座

介護予防の普及・啓発を目的とした、「出前講座」を開催しています

NEW

知っておきたい薬の話
【講師】薬剤師

ロコモフラで体力アップ!!
【講師】介護予防運動指導員

スマホの使い方(※)
【講師】スマホ講師

転倒予防とストレッチ体操
【講師】介護予防運動指導員

いざという時に役立つ豆知識
【講師】赤十字健康生活支援
講習指導員

脳活トレーニング
【講師】介護予防運動指導員

歌と笑いで若返り
【講師】音楽講師

笑いヨガ
【講師】笑いヨガ講師

タオルで姿勢矯正
【講師】理学療法士

お口の健康について
【講師】歯科衛生士

認知症について
【講師】包括職員

正しい食生活について
【講師】管理栄養士

カーレット
【講師】包括職員

※スマホ講座のみ
定員15名



上記メニューからお選びください。
※年2回まで、平日開催です。
※カーレットや輪投げの貸し出しも行っています。

<申込み・問い合わせ>
秩父市地域包括支援センター
秩父地域 ☎ 22 - 2582
吉田地域 ☎ 77 - 1134
大滝・荒川地域 ☎ 53 - 1014