

同日開催

第5回

第4回



# 効果バツグン ら〜ら〜ら〜運動

ロコモティブシンドローム、  
生活習慣病、介護も生活習慣病も運動で予防！  
ロコモティブシンドロームとは骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態です。  
理論的な説明をわかりやすく、実践を交えて解説！  
運動のできる服装でご参加ください。

講師：長阪裕子氏

順天堂大学非常勤講師三咲内科クリニック健康運動指導士  
医療者への指導を行っている。全国の健康運動指導士のあこがれの的。糖尿病予防・ロコモ予防の達人。



# 介護保険を学ぼう どうなる？

超高齢化社会を迎えて、ますます必要な介護  
予防が、今までのようには使えない？  
社会福祉協議会の専門家から、お話が聞けます。  
日頃の疑問をすべて聞いてみましょう！

講師：塩澤文香氏

介護支援専門員・社会福祉士(さいたま市社会福祉協議会)  
ケアラー(ケアが必要な人に無償でケアをする人)を地域で支える仕組み作りの活動もしている

# 10月27日(日)

第4回

10:00~11:40

第5回

13:40~15:20

- 会 場：武蔵浦和コミュニティセンター 第4集会室  
さいたま市南区別所7-20-1 JR武蔵浦和駅下車徒歩2分
- 受講料：2,000円 資料代：500円(初回のみ)
- 定 員：約40名
- お申込：講座名・氏名・電話番号をご記入の上、FAXにて  
お申し込みください。FAX 048-873-1228

【お問い合わせ】090-4950-4376(佐野)

【今後の予定】

- ◆第6回…11月10日(日)  
美味しく食べて～栄養バランス
- ◆第7回…11月24日(日)  
健康支援のコミュニティカフェ
- ◆第8回…12月1日(日)  
在宅医療

詳しくは裏面に▶