

令和
元年記念第1弾

開
時
会

催

日
間
場

令和元年6月2日（日曜日）

14：00～16：00

くまもと健康運動サポートセンター

八代市鏡町鏡553-4（旧 デイサービスだんだんみぞか）

入場無料
定員30名

テーマ
シニア世代の
健康について



地域向け

だんだんフキフェスタ開催！

第1部 14：05～15：00

第2部 15：05～16：00



講師

(株)まごころマルシェ
代表取締役 岡部 和広 氏

テーマ
シニア世代の
食事について

第1部「シニア世代の食事」について
シニア世代になり食事内容や好みに変化が出てきたと感じることはありませんか？
なぜでしょう？
より良い生活を過ごすためには美味しい食事を摂ることが重要です。健康な体を維持するための栄養素や栄養が含まれる食品などのご紹介や無理なく食べやすい方法などをお伝えしていきます。
看護師資格をお持ちの岡部講師が、シニア世代に必要な食事と栄養。看護師経験の中で日々感じていることをお話しさせていただきます。



講師

(株)暖暖 取締役
理学療法士 深名 美幸 氏

テーマ
シニア世代の
運動について

第2部「シニア世代の運動」について
シニア世代で健康を保つには、適度な運動は欠かせません。でもわかっているけどできないのが運動です。日々の生活の中で健康を保つ運動とは？もし、病気やケガなどで専門的な運動やリハビリが必要になったらどうしたらいいの？
理学療法士でもあり主任介護支援専門員の深名講師が、わかりやすくお伝えします。実際に体を動かし体験してみましよう。講師の理学療法士とサブ講師の健康運動実践指導者への質疑応答あり。

お問合せ先

株式会社 暖暖

地域密着型通所介護 デイサービス 暖暖
八代市鏡町鏡553-4 担当：深名

TEL/FAX

0965-43-8007

URL

<http://www.day-dandan.com/>

Facebook QRコード

