



## 介護予防まるごと講座 参加者募集

「介護予防」とは、いつまでも元気で生き生きと暮らせるように心身の機能低下を予防することです。介護予防に必要な様々な分野について、講義や体操を通じて楽しく学びましょう。

- \*日程 令和4年9月～11月の全10回
- \*対象者 65歳以上の町民（今年度65歳になる方も可）
- \*定員 20人                      \*費用 無料
- \*会場 日の出町商工会ひのでグリーンプラザ
- \*申込 日の出町包括支援センター ☎042(597)2200  
(平日10:00～17:00) ※8月1日(月)より受付開始



※この講座は日の出町が実施している介護予防事業です。

開催日時	分野	講師	内容
9/1(木) 10:00～11:30	介護予防全般	包括職員	・講座の趣旨説明 ・包括支援センターについて ・制度説明(介護予防事業、総合事業) ・グループワーク
9/8(木) 10:00～11:30	運動機能向上	理学療法士	・運動機能全般について ・腰痛膝痛のメカニズム、ロコモティブ
9/16(金) 10:00～11:30	運動機能向上	コンディショニングトレーナー	・マットを利用した「コアコレクティブエクササイズ」
9/22(木) 10:00～11:30	口腔機能向上	言語療法士	・誤嚥とその予防について
9/29(木) 10:00～11:30	栄養改善	配食サービス代表	・食事について ・配食サービスの利用方法や利点 ・試食会
10/6(木) 10:00～11:30	認知機能低下予防	音楽療法士	・音楽に合わせて身体と頭をつかった体操
10/13(木) 10:00～11:30	認知機能低下予防	絵手紙講師	・皆で絵手紙を作ろう
10/20(木) 10:00～11:30	健康増進	インストラクター	・心と身体と頭もスッキリ「リフレッシュエクササイズ」
10/27(木) 10:00～11:30	認知機能低下予防	脳トレ士	・楽しい脳トレドリル ・反射神経ゲーム
11/2(水) 10:00～11:30	介護予防全般	包括職員	・講座全般の振り返り

※講座の日程、内容等が変更になる場合もありますのでご了承ください。

( 有料広告 )

### 新規開業

## 日の出あきる野眼科

**第1日曜日午前 診察あり**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	●	○	●	●	▲
15:00～18:00	●	●	●	-	●	-	-

▲：第1日曜日午前には診察します。  
○：第1木曜日午前には休診です。  
【休診日】木曜日午後、土曜日午後、祝日、第2週以降の日曜日

院長 日本眼科学会認定専門医 安里 崇徳  
【経歴】  
・掛川市立総合病院(現 中東総合医療センター)  
・静岡済生会総合病院  
・中京病院  
・長野県立こども病院  
・JA 厚生連 小諸医療センター 眼科医長

地域に根差し愛される医院を目指します。

日の出町外出支援バス  
9時から16時の毎時37分頃着

**TEL 042-597-2222**  
【電話受付時間】午前9:15～午後15:15～  
東京都西多摩郡日の出町平井405-5  
コンタクトレンズ各メーカー取り扱いあり。

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時を除く)です。申込の記載がない場合は直接会場へ。費用の記載が無い場合は無料です。

元気のある活気に満ちた商工観光業・農林業の振興!!