

講座に参加したこと
のない方も大歓迎！

こけないからだづくり講座 10 周年記念イベント

こけないからだづくり講座 大交流会



令和6年10月8日(火)

14:00～16:00 (開場・受付12:00～)

(12:00から健康ブースを開設します)

都城市総合文化ホール 大ホール



14:00～ 表彰式

平成 26 年度に講座を開設し、現在も継続して活動している団体

14:20～ 行政説明

こけないからだづくり講座10年間のあゆみ

14:30～ 介護予防に関する講演

【講師】 スポーツインストラクター 山下美幸 氏
- 休憩 -



15:30～ 新しい介護予防体操の発表

都城リハビリテーション学院 学生

健康ブース(ホール東側会議室等) 12:00～13:30

各専門ブースでいろいろな体験や相談ができます。

- 理学療法士・・・フレイルリスク判定
- 言語聴覚士・・・誤嚥性肺炎リスク判定
- 作業療法士・・・認知症予防・二重課題体操
- 歯科衛生士・・・口腔衛生相談・口腔体操
- 薬剤師・・・ おくすり相談
- 栄養士・・・ 食に関するクイズ
- デジタル統括課によるスマイルみやこんじょ出張設定支援

【問い合わせ】 都城市いきいき長寿課 電話 23-3184
各地区地域包括支援センター

駐車場に限りがございますので、できるだけ乗り合わせてお越しください。

申込期限:9月30日(月)

10月8日(火)こけないからだづくり講座大交流会参加申込書

	氏名	地区	電話番号
1			
2			
3			
4			
5			
6			

※ 欠席される場合は早めに各地区地域包括支援センターに御連絡ください。

駐車場

第1駐車場・・・ホール北側

第2駐車場・・・都城駅西側

第4駐車場・・・旧JT事務所跡地

神柱公園駐車場・・・神柱公園内

※第3駐車場はスタッフ専用です。



☆ 駐車台数に限りがございますので、なるべく乗り合わせてお越しください。

【申込み】 各地区地域包括支援センターにお申し込みください。

●姫城・中郷地区 電話 26-8339 ●妻ヶ丘・小松原地区 電話 23-9712

●五十市・横市地区 電話 57-6767 ●祝吉・沖水地区 電話 26-4212

●志和池・庄内・西岳地区 電話 45-4180

●山之口・高城地区 電話 29-1682 ●山田・高崎地区 電話 45-8411