

専門職連携 ネットワーク はえるん

健康教室のご案内

住み慣れたまちで楽しく安心して暮らせるように、専門職が地域に出向き、皆さまの健康維持のサポートいたします。

健康づくり

- ★筋力・体力について
- ★健康体操で筋力維持を！
- ★健康ゲームでレクを楽しもう♪
- ★健康講話（治療より予防が大事）
- ★高齢者の調理工夫と食事の楽しみ
- ★ビューティータッチセラピー
- ★食べて元気にオーラルフレイル予防（栄養・口腔）
- ★笑いヨガで健康一番

認知症予防

- ★脳トレ（認知症予防）
- ★手芸療法で脳の活性化
- ★寸劇 初めまして認知症～おじーおばーへの言葉のお薬～

介護・ボランティア

- ★体に負担のかからない介護技術
- ★ボランティアスキルアップ講座

※予約は2か月前までにお申し込み
1講座40分～60分となります

地域サポート 協力事業所

南風原町社会福祉協議会/育成福祉会
介護老人福祉施設 嬉の里/特定有料老人ホーム むつみ寮
サマリヤ人病院/大名の丘/介護老人保健施設 嬉野の園