

今日からできる介護予防！

戸田市

戸田元気塾

# みんなのげんきサロン

in 新曽福祉センター

## 毎月第1金曜日開催

### 10:00～11:00

新曽福祉センター内  
憩いの室

参加費  
無料



- 健康や生活に関するミニ講座をおこないます。
- からだや生活に関するお悩みを専門職に相談できます。
- 予約なしでどなたでもお気軽に参加できます。



※講座の内容は裏面にあります。

### 協力団体

- ・戸田市新曽福祉センター
- ・戸田市薬剤師会
- ・乳酸製作所
- ・ALSOK介護株式会社
- ・株式会社BearMedi
- ・ソニー生命保険株式会社
- ・蕨戸田市在宅医療支援センター
- ・戸田中央リハビリテーション病院
- ・医療法人翔誠会ふくだ内科
- ・戸田市社会福祉協議会
- ・戸田市福祉保健センター
- ・埼玉りそな銀行

順不同

お問合せ：戸田市新曽地域包括支援センター

048-446-6767



# 戸田元気塾

## 【講座の内容】

日頃からどう  
やって歩けば  
効果的なのか  
お伝えします

5 / 1 (金)  
歩き方について  
～歩いて健康になろう！～  
(戸田中央リハビリテーション病院)

歌にのせて  
無理なく  
介護予防！

6 / 5 (金)  
笑顔がつながらる明日があるさ！  
～げんきサロン体操でからだを動かしましょう～  
(乳酸製作所)

「自分は騙されない」  
その自信は大丈夫？

7 / 3 (金)  
特殊詐欺被害をなくそう  
～被害を防ぐためにたいせつなこと～  
(埼玉りそな銀行)



8 / 7 (金)  
スマホ講座  
～スマホのお悩み相談会～  
(ITボランティアの会)

スマホの操作を  
個別に教えます

笑って  
楽しく  
介護予防！

9 / 4 (金)  
脳トレ！エクササイズ  
～頭とからだを動かして認知症予防！～  
(ALSOK介護株式会社)



お問合せ：戸田市新曽地域包括支援センター  
048-446-6767